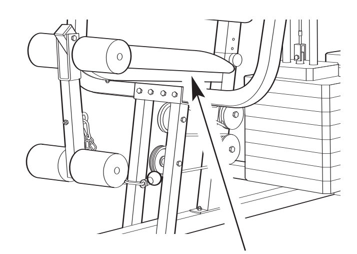
WEIDER® PRO 9450

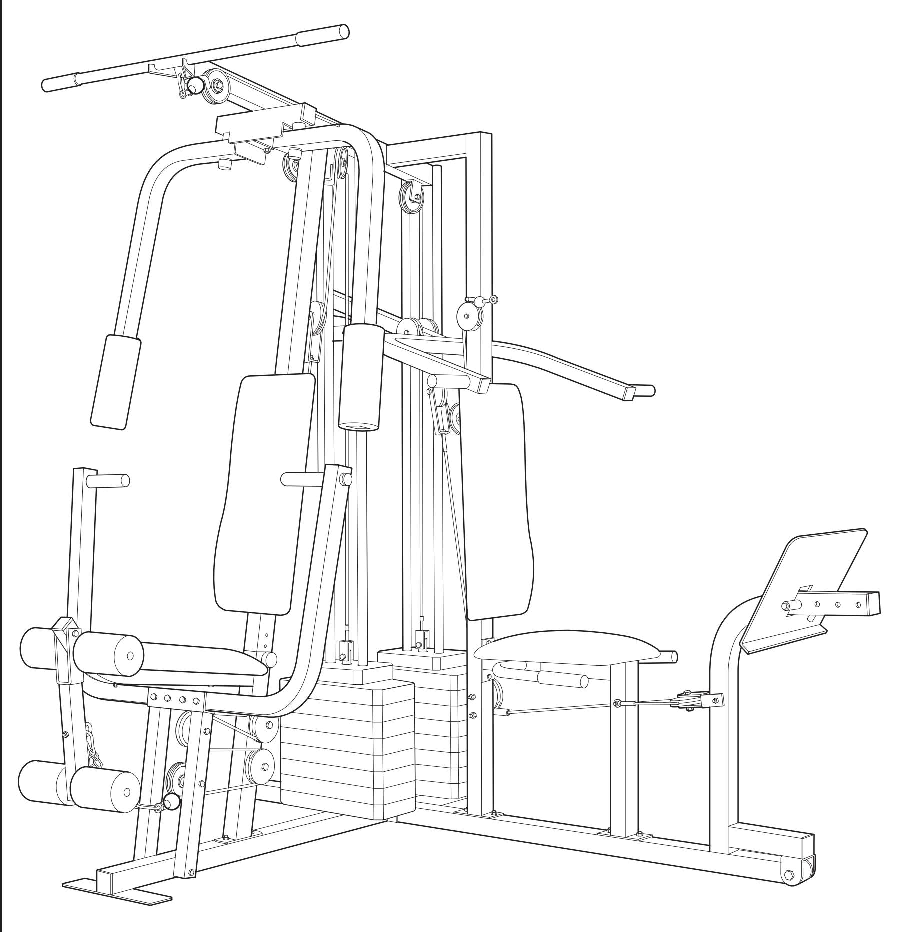
Nº. du Modèle WEEVSY39120
Nº. de Série ___________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du Nº. de Série

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Classe H Produit de Sport

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

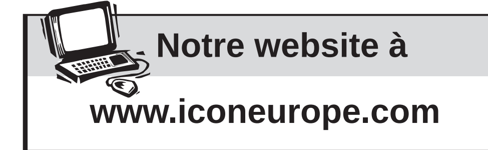
(33) 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

Fax : (33) 01 30 86 56 81
email : sav.fr.@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre website à

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

Remarque : Un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Retirez-les du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants indiqués à la droite ont été apposés au training system aux endroits indiqués à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez l'autocollant en français par-dessus les autocollants en anglais.

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander un nouvel autocollant gratuit. Apposez un nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

Autocollant de Précaution 1



Autocollant de Précaution 2

ATTENTION
- Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
- Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
- Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou enlevé.

Autocollant de Précaution 3



Autocollant de Précaution 4

WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.

WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.

ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.

ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.

PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : **Afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils importants suivants avant d'utiliser le système de musculation.**

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le système.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.
3. Ce système est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le système ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Utilisez le système que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de manière à protéger votre sol.
5. Vérifiez et serrez toutes les pièces fréquemment. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système.
7. Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 115 kg.
8. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. N'approchez pas vos mains et pieds des pièces mobiles.
10. Décrochez la barre pour les muscules latêraux de son support à chaque fois que vous ne vous en servez pas.
11. Ne lâches pas les bras de presse, de papillon, de presse militaire, le levier pour jambes, la plaque de presse pour jambes, la barre pour les muscules latêraux, ou la courroie en nylon quand les poids sont élevés. Ils tomberaient violemment.
12. Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système.
13. Gardez vos mains éloignées du montant du levier pour jambes quand le bras de presse militaire est utilisé. Vous pourriez vous pincez entre le levier pour jambes et le bras de presse militaire.
14. Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies, et ce, à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient bien enroulés dans les poulies.
15. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.

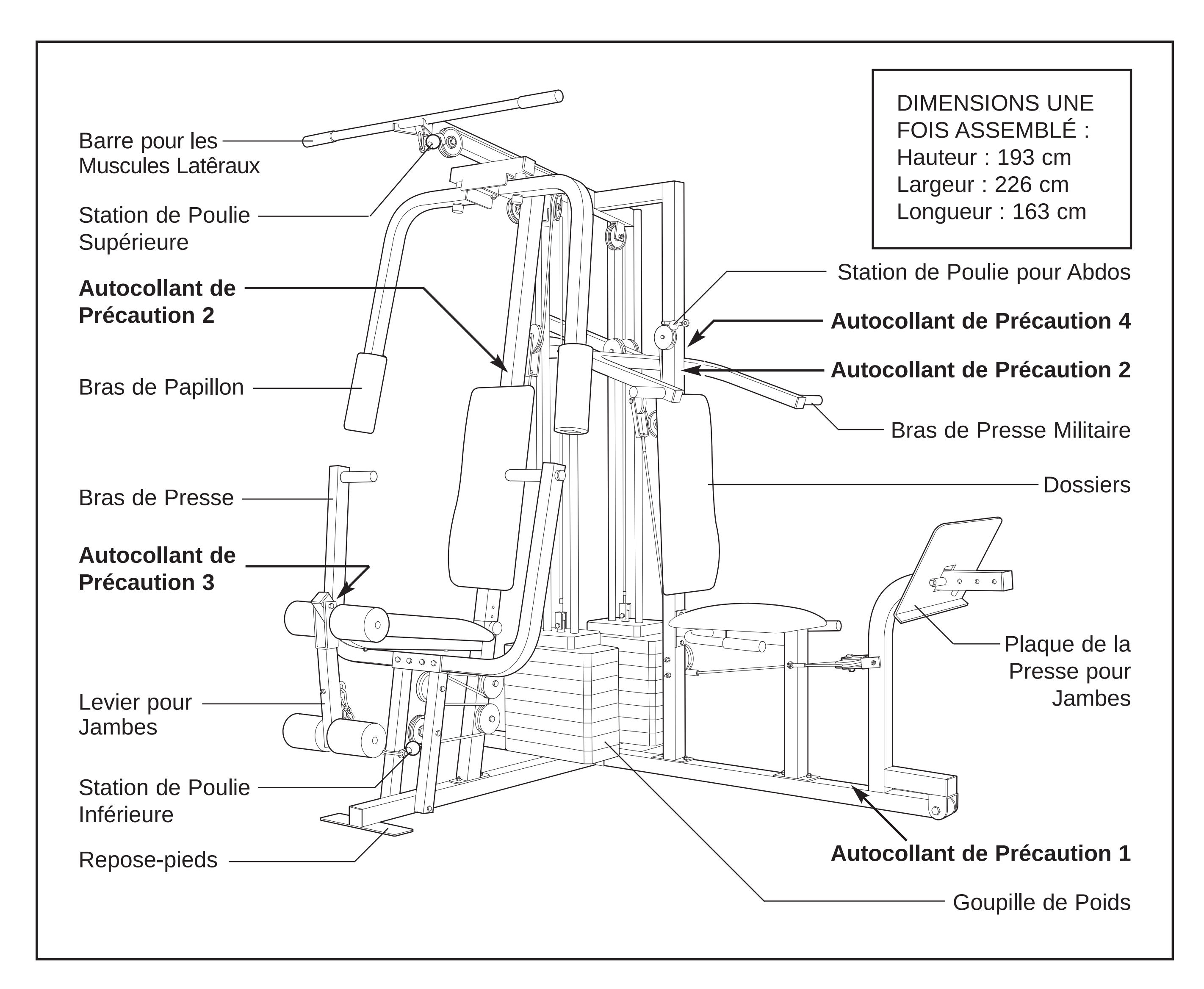
⚠ AVERTISSEMENT : **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de musculation WEIDER® PRO 9450. Le système de musculation PRO 9450 offre une sélection de stations de musculation pour développer chaque majeur groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation PRO 9450 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Si vous avez des questions, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEVSY39120. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.



DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :
Hauteur : 193 cm
Largeur : 226 cm
Longueur : 163 cm

ASSEMBLAGE

Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement les instructions suivantes :

- À cause de toutes les caractéristiques du système, le processus de l'assemblage requière environ six heures. En mettant de côté assez de temps et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage sera facile. Vous pouvez décider de prendre plusieurs soirées pour assembler le système de musculation.
- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces du système de musculation dans un endroit dégagé de tout encombrement et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- L'assemblage est divisé en quatre étapes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras, 3) l'assemblage des câbles, et 4) l'assemblage des sièges. Les pièces pour chaque étape sont emballées dans des paquets différents.
- Attendez de commencer chaque étape de l'assemblage pour ouvrir les paquets respectifs.
- Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous en soit précisé autrement.
- Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, **utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur.** Note : certaines pièces peuvent avoir été pre-assemblées pour des raisons de transport. Si une pièce n'est pas dans son paquet, vérifiez qu'elle n'ait pas déjà été assemblée.

LES OUTILS SUIVANTS (NON-INCLUS) SONT NÉCES-SAIRES À L'ASSEMBLAGE :

- **deux clés à molette**
- **un tournevis standard**
- **un tournevis cruciforme**
- **un maillet en caoutchouc**





- **un lubrifiant tel que graisse, ou vaseline, et de l'eau savonneuse vous seront aussi nécessaires.**
- L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : Un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

ASSEMBLAGE DU CADRE

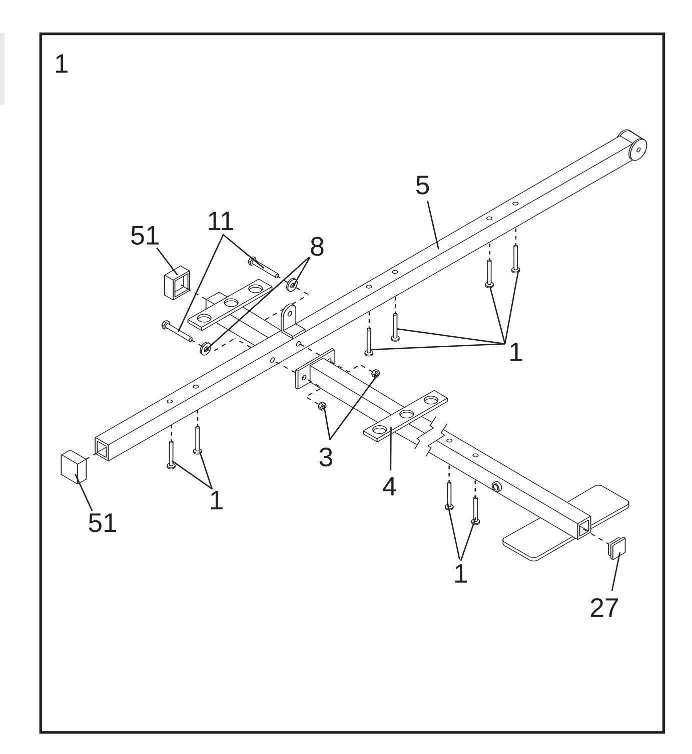
1. **Avant de commencer, faites bien attention de lire et de comprendre les informations contenues ci-dessus.**

   Trouvez et ouvrez les paquets avec l'étiquette "FRAME ASSEMBLY" (Assemblage du Cadre).

   Enfoncez deux Embouts Femelles Carrés de 2" (51) dans le Stabilisateur (5) dans les positions indiquées. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2" (27) sur la extrémité du Base (4).

   Insérez six Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (1) à travers le Stabilisateur (5). Insérez deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" à travers la Base (4).

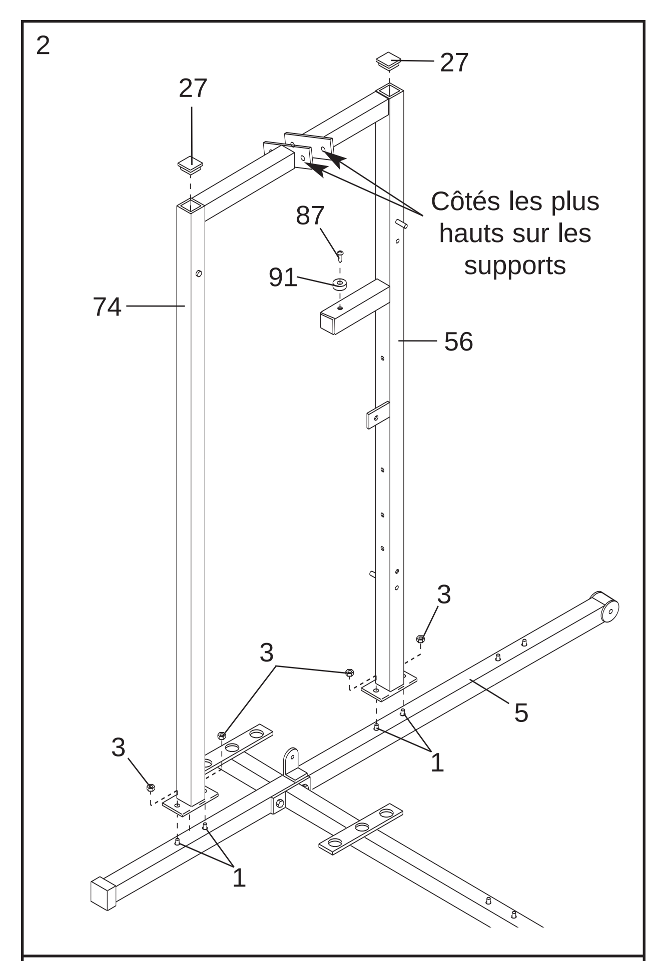
   Attachez la Base (4) au Stabilisateur (5) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (11), de deux Rondelles de 5/16" (8), et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (3). **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage en Nylon tout de suite.**



2. Glissez le Montant Arrière (74) et le Montant de Presse pour Jambes (56) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2” (1) indiqués sur le Stabilisateur (5). **Le côté le plus haut sur les supports sur le Montant Arrière et sur le Montant de la Presse pour Jambes devraient être sur le côté indiqué.** À la main, serrez quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3) sur le Boulon de Carrosserie. **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage en Nylon tout de suite.**

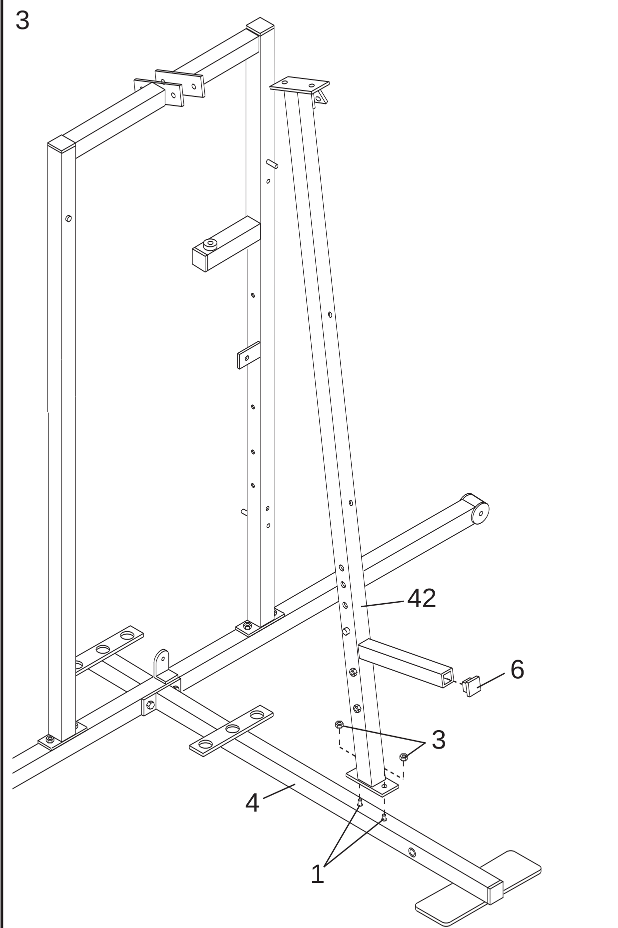
   Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 2” (27) dans le Montant de Presse pour Jambes (56). Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2” dans le Montant Arrière (74).

   Attachez l’Amortisseur en Caoutchouc (91) au Montant de Presse pour Jambes (56) à l’aide de la Vis Autoperçante #8 x 1/2” (87).



3. Glissez le Montant Avant (42) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2” (1) sur la Base (4). À la main, vissez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3) sur chaque Boulon de Carrosserie. **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage en Nylon tout de suite.**

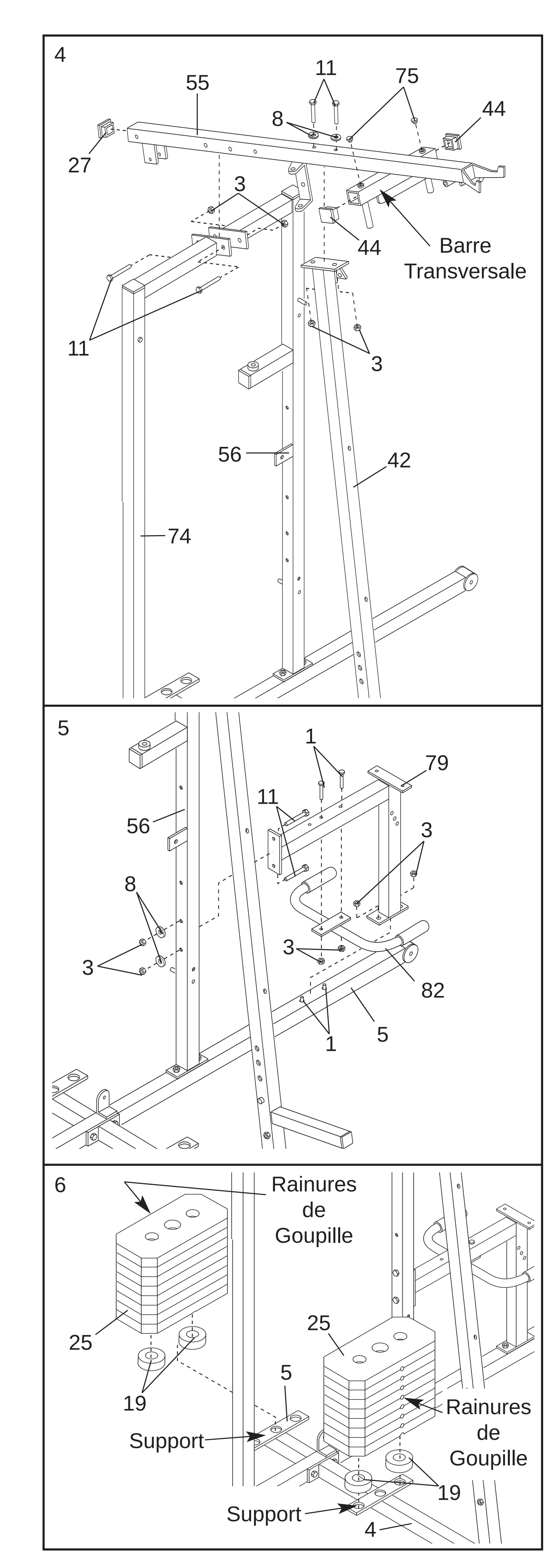
   Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1” (6) sur le Montant Avant (42).



4. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2” (27) sur les extrémités du Montant Supérieur (55). Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1 3/4” (44) sur chaque extrémité de la barre transversale sur le Montant Supérieur. Enfoncez des Emboutes Mâle Rond (75) sur la barre transversale.

   Attachez le Montant Supérieur (55) sur le Montant Arrière (74) et sur le Montant de Presse pour Jambes (56) avec deux Boulons de 5/16” x 2 3/4” (11) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3).

   Attachez le Montant Supérieur (55) sur le Montant Avant (42) à l’aide de deux Boulons de 5/16” x 2 3/4” (11), de deux Rondelles de 5/16” (8), et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3).



5. Glissez le Montant du Siège de Presse pour Jambes (79) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2” (1) indiqués sur le Stabilisateur (5). À la main, vissez deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3) sur les Boulons de Carrosserie.

   Attachez l’autre extrémité du Montant du Siège de Presse pour Jambes (79) sur le Montant de Presse pour Jambes (56) à l’aide de deux Boulons de 5/16” x 2 3/4” (11), de deux Rondelles de 5/16” (8), et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3).

   Attachez la Poignée (82) au Montant du Siège de Presse pour Jambes (79) avec deux Boulons de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2” (1) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3).

   Serrez tous les Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” utilisés aux étapes 1 à 5.

6. Placez deux Coussins de Poids (19) sur le support sur la Base (4) comme illustré. Placez deux Coussins de Poids sur le support sur le Stabilisateur (5).

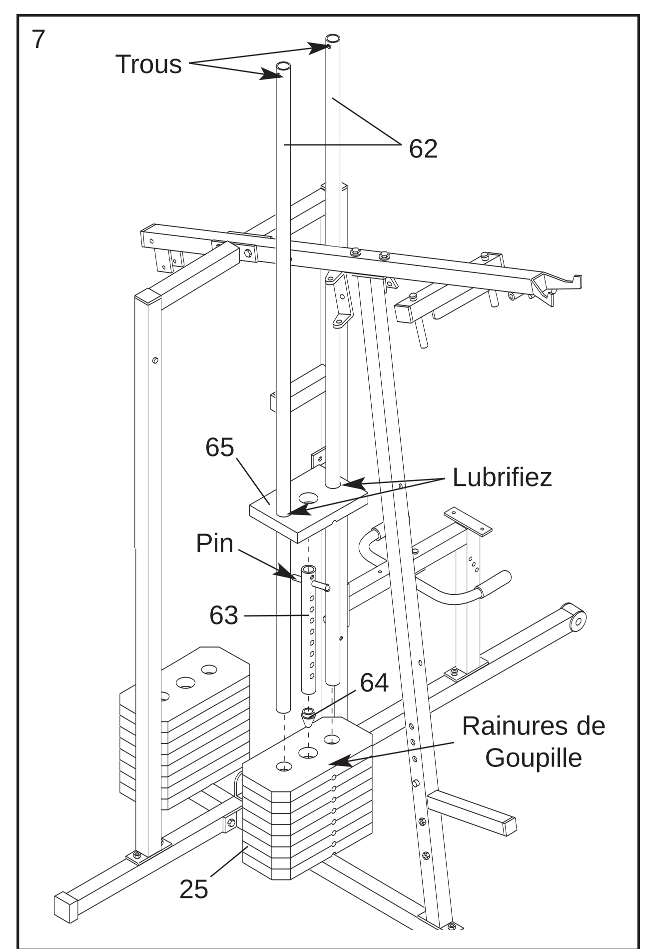
   Empilez huit Poids (25) dans chacune série du Coussin de Poids (19). **Assurez-vous que les rainures des goupilles sont du côté indiqué de la pile de Poids.**

   Faites attention de ne pas renverser les piles de Poids (25) avant d’avoir achevé l’étape 8 de l’assemblage.



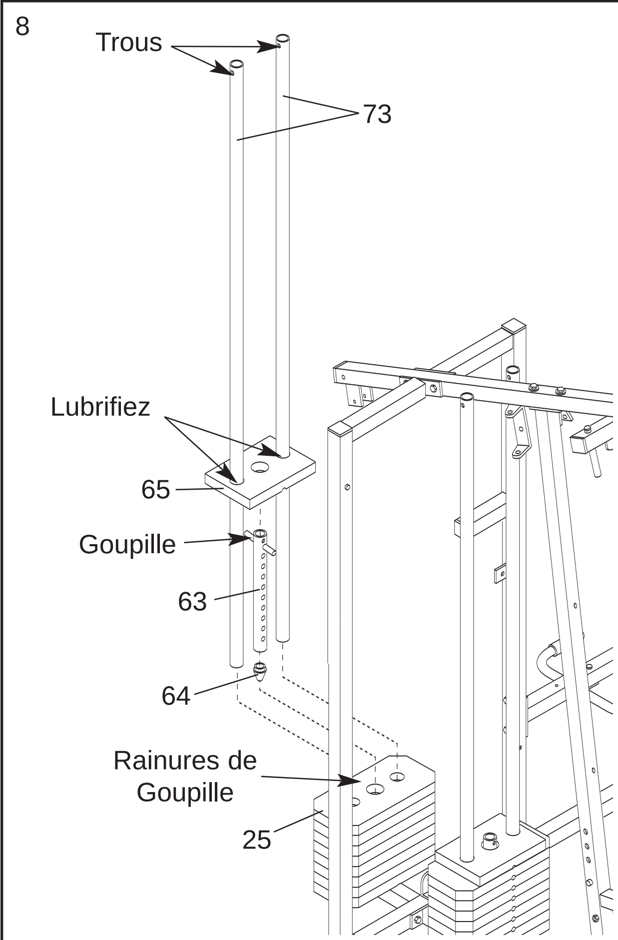
7. Enfoncez un Amortisseur du Tube de Poids (64) sur l'extrémité du Tube de Poids (63). Enfoncez le Tube de Poids dans la pile de Poids (25) avant. **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids est sur la rainure de goupille sur le Poids supérieur.**

   Lubrifiez l'intérieur des trous sur le Poids Supérieur (65). Placez le Poids Supérieur sur la pile de Poids (25) avant. Enfoncez les deux Guides de Poids Longs (62) sur la pile de Poids. **Assurez-vous que les trous sur les Guides de Poids sont sur le dessus, comme illustré.**



8. Enfoncez un Amortisseur du Tube de Poids (64) sur l'extrémité du autre Tube de Poids (63). Enfoncez le Tube de Poids dans la pile de Poids (25) à l'arrière. **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids est placé sur la rainure de poids sur le Poids Supérieur (65).**

   Lubrifiez l'intérieur des trous sur le Poids Supérieur (65). Placez le Poids Supérieur sur la pile de Poids (25) arrière. Enfoncez les deux Guides de Poids Courts (73) sur la pile de Poids. **Assurez-vous que les trous sur les Guides de Poids sont sur le dessus, comme illustré.**



9. Attachez les extrémités supérieures des Guides de Poids Courts (73) au Montant Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 6" (60), de deux Bagues d'Espacement de 1/2" x 3/4" (61), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (3).

   Attachez les extrémités supérieures des Guides de Poids Longs (62) au Montant Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 6" (60), de deux Bagues d'Espacement de 1/2" x 3/4" (61), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (3).

ASSEMBLAGE DES BRAS

10. **Trouvez et ouvrez les paquets de pièces avec l'étiquette "ARM ASSEMBLY."**

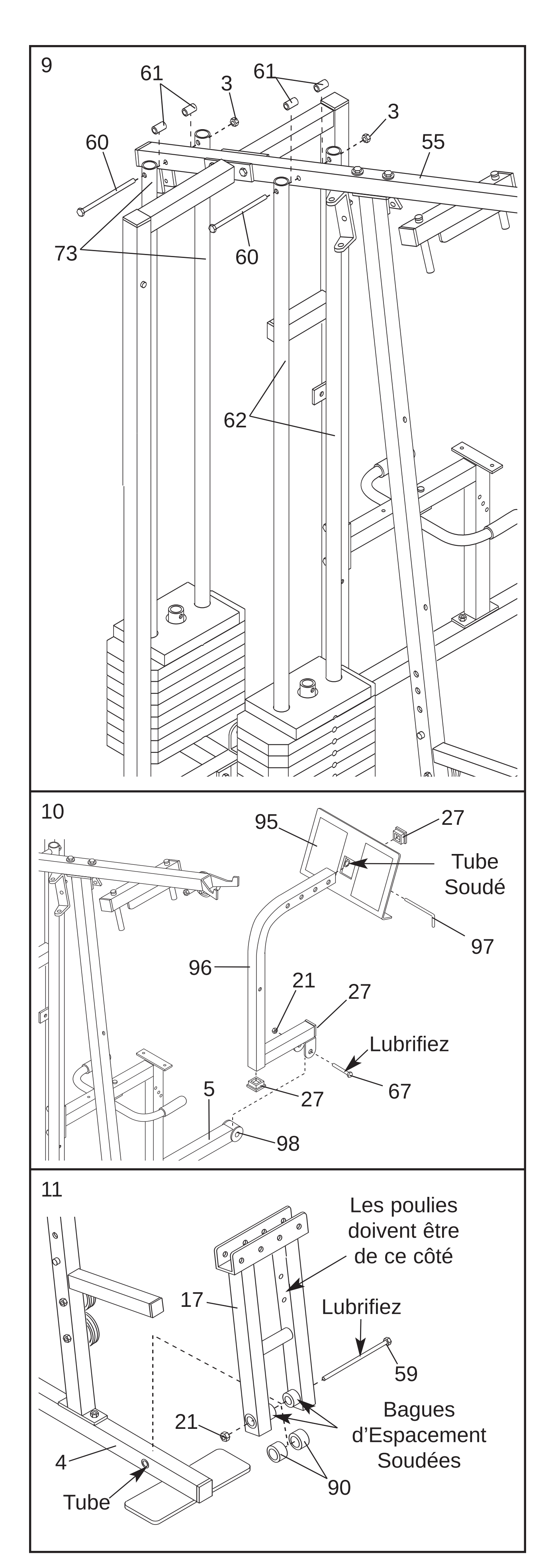
    Assurez-vous qu'il y a une Douille (98) dans chaque côté du Stabilisateur (5). Appuyez du Embout Mâle Carré de 2" (27) dans chacune extrémité du Bras de Presse pour Jambes (96).

    Lubrifiez un Boulon de 3/8" x 3 1/4" (67). Attachez le Bras de Presse pour Jambes (96) au Stabilisateur (5) à l'aide du Boulon mentionné ci-dessus et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout. Le Bras de Presse pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

    Alignez les tubes soudés se trouvant sur la Plaque de Presse pour Jambes (95) avec une série de trous se trouvant dans le Bras de Presse pour Jambes (96). Assemblez la Plaque de Presse pour Jambes au Bras de Presse pour Jambes avec la Goupille de Presse (97).

11. Enfoncez une Douille en Plastique de 1" x 7/8" (90) sur chaque bague d'espacement soudés sur le Cadre de Presse (17). Glissez le Cadre de Presse en place sur la Base (4). **Note : l'assemblage ci-dessus sera assez serré. Les Douilles en Plastique devraient aller sur chaque extrémité du tube indiqué sur la Base. Assurez-vous que les trous indiqués sont du côté illustré.**

    Lubrifiez le Boulon de 3/8" x 8" (59). Attachez le Cadre de Presse (17) à la Base (4) à l'aide du Boulon et de l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21).



12. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 1” (49) dans un les Bras de Presse. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1 3/4” (44) dans le Bras de Presse.

    Attachez le Bras de Presse (46) sur un des côtés du Cadre de Presse (17) à l’aide de deux Boulons de 5/16” x 2 1/2” (22) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3).

    Assemblez l’autre Bras de Presse (46) de la même manière.

13. Trouvez le Bras Droit (48). Et le Bras Gauche (47). Notez la position du support soudé sur chaque Bras. **Il est très important de faire la différence entre les deux Bras à l’étape 14.**

    Attachez une Poulie en “V” (50) et un Support du Câble Long (31) au Bras Droit (48) à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 2 1/2” (86) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8” (21). **Ne serrez pas encore l’Ecrou de Verrouillage en Nylon.**

    Attachez une Poulie en “V” (50) et un Support du Câble Long (31) au Bras Gauche (47) de la même manière.

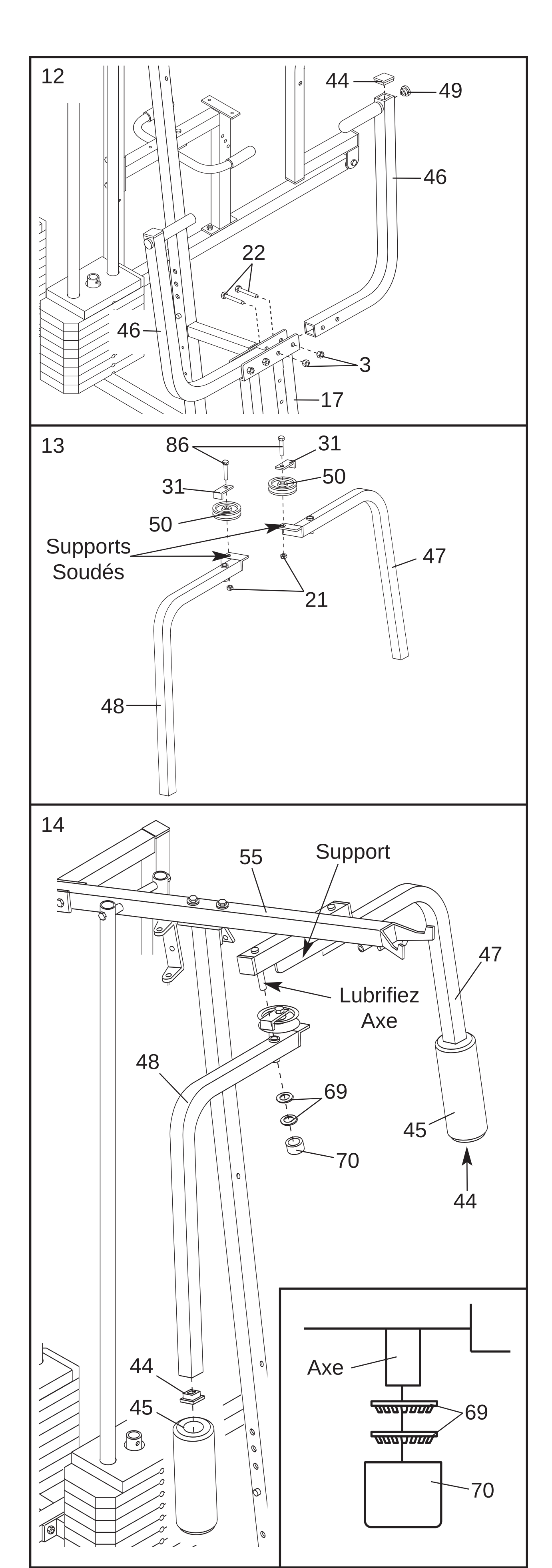
14. Lubrifiez les deux axes sur le Montant Supérieur (55).

    Glissez le Bras Droit (48) sur l’essieu droit sur le Cadre Supérieur (55). **Note : faites attention de ne pas confondre le Bras Droit et le Bras Gauche (47); référez-vous à l’étape 13 ci-dessus pour identifier le Bras Droit. Assurez-vous que la partie haute du Bras Droit est derrière le support indiqué sur le Montant Supérieur (55).**

    Référez-vous au schéma agrandi. Enfoncez deux Retenues de 1” (69) et un Embout de Finiton Rond (70) sur l’axe. **Assurez-vous que les dents sur les Retenues sont pliées vers le Embout Rond, comme illustré.**

    Attachez le Bras Gauche (47) de la même manière.

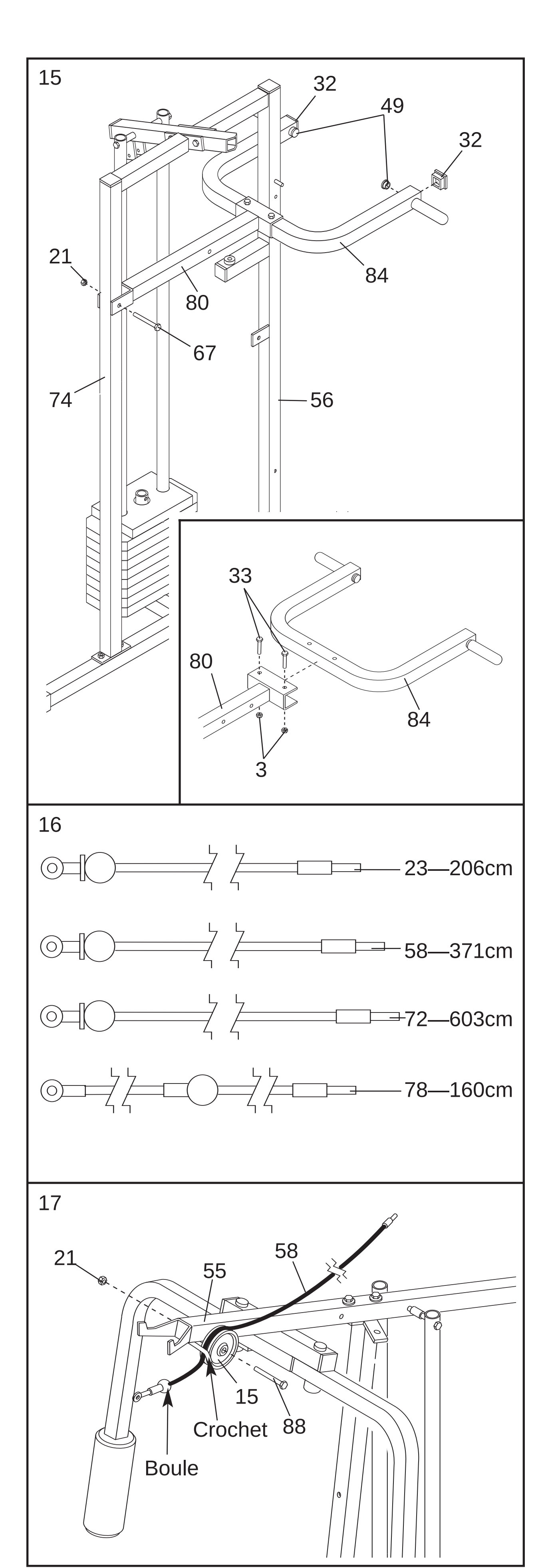
    Enfoncez des Embouts Mâles Carré de 1 3/4” (44) dans les extrémités inférieures du Bras Gauche (47) et du Bras Droit (48). Mouillez la partie inférieure de chaque Bras avec de l’eau savonneuse. Glissez un Coussin de 10” (45) sur la partie inférieure de chaque Bras.



15. Référez-vous au schéma agrandi. Attachez le Bras de Presse Militaire (84) au Bras Pivotant (80) avec deux Boulons de 5/16” x 2 1/4” (33) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3).

Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 1 1/2” (32) dans l’extrémité indiqué du Bras de Presse Militaire (84). Enfoncez deux Emboutes Mâles Ronds de 1” (49) dans le Bras de Presse Militaire.

Attachez le Bras Pivotant (80) sur le Montant Arrière (74) avec un Boulon de 3/8” x 3 1/4” (67) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8” (21).



ASSEMBLAGE DES CÂBLES

16. **Trouvez et ouvrez les paquets de pièces avec les étiquettes “CABLE ASSEMBLY” et “PULLEYS”.**

Durant les étapes 16 à 36, référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES aux pages 25 et 26 de ce manuel pour vérifier la position correcte des câbles. Avant d’entamer cette section, déroulez les quatre câbles. Identifiez les quatre câbles en comparant leur longueurs et leurs extrémités. La longueur approximative de chaque câble est indiquée (en pouces) sur le schéma à droite après chaque numéro de pièce des câbles.

IMPORTANT : quand vous assemblez les câbles, faites attention de ne pas trop serrer les boulons et les écrous qui attachent les poulies ; les poulies doivent pouvoir pivoter librement.

17. **Trouvez le Câble Supérieur (58).** Enroulez le Câble Supérieur autour de la Poulie de 3 1/2” (15). Attachez la Poulie au Montant Supérieur (55) à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 3 3/4” (88) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8” (21). **Assurez-vous que l’extrémité du Câble avec la boule est du côté indiqué de la Poulie, et que le Câble est entre la Poulie et le crochet.**



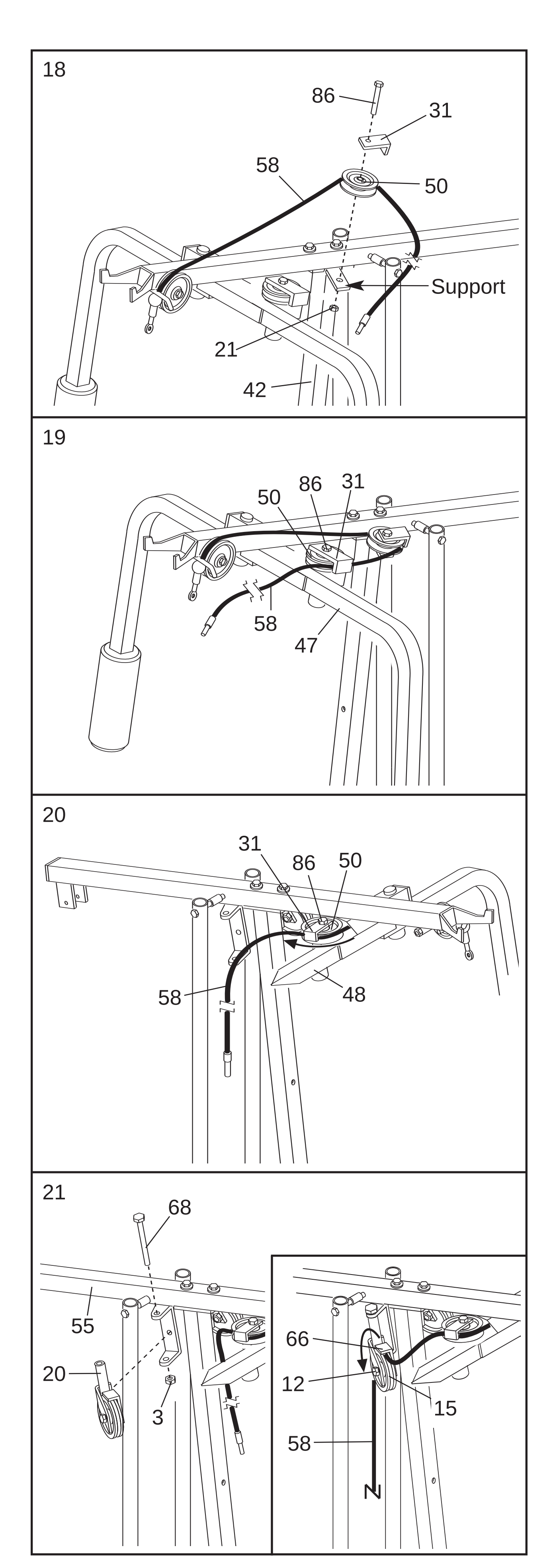
18. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour de la Poulie en “V” (50). Attachez la Poulie en “V” et le Support de Câble Long (31) sur le support indiqué sur le Montant Avant (42) à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 2 1/2” (86) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8” (21). **Assurez-vous que le Support de Câble Long est positionné de manière à retenir le Câble en place.**

19. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour de la Poulie en “V” (50) sur le Bras Gauche (47). **Assurez-vous que le Câble est dans la rainure de la Poulie et que le Support du Câble Long (31) est positionné de manière à retenir le Câble en place.** Serrez le Boulon de 3/8” x 2 1/2” (86) et l’Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8” (non-illustré).

20. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour de la Poulie en “V” (50) sur le Bras Droit (48). **Assurez-vous que le Câble est dans la rainure de la Poulie et que le Support du Câble Long (31) est positionné de manière à retenir le Câble en place.** Serrez le Boulon de 3/8” x 2 1/2” (86) et l’Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8” (non-illustré).

21. Attachez le Support de Poulie (20) au Montant Supérieur (55) avec le Boulon de 5/16” x 5” (68) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3). **Ne serrez pas l’Ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu’au bout; Le Support de Poulie doit pouvoir pivoter librement.**

Référez-vous au schéma agrandi. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour de la Poulie de 3 1/2” (15) attachée au Support de Poulie (20). Serrez le Boulon de 3/8” x 2” (12) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8” (non-illustré). **Assurez-vous que le Câble est dans la rainure de la Poulie et que le Support de Câble (66) est positionné de manière à retenir le Câble en place.**

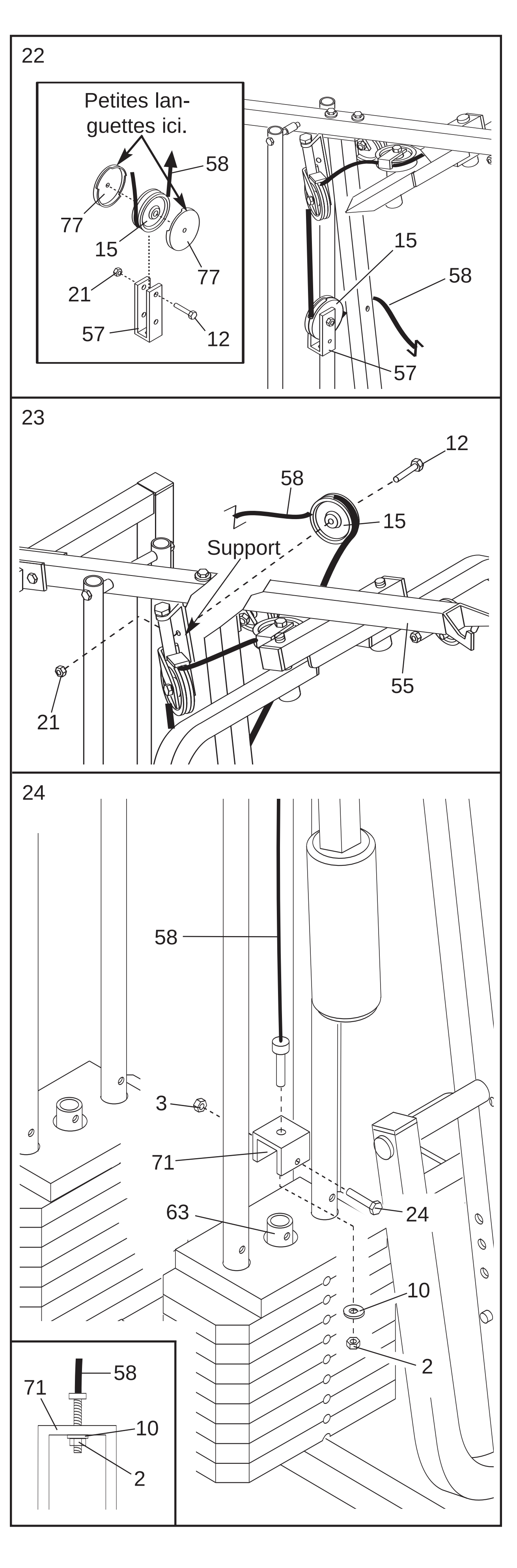


22. Référez-vous au schéma agrandi. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (77) sur le trou supérieur sur le Support en U" Long (57) à l'aide d'un Boulon de 3/8 x 2" (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21). **Remarque : il est possible que ces pièces aient été pré-assemblées. Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée et que le Câble et la Poulie coulissent librement.**

23. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie au support sur le Montant Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que le Câble est dans la rainure de la Poulie et que le Câble et la Poulie coulissent librement.**

24. Assemblez le Câble Supérieur (58) à un Support en "U" Court (71) avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (2) et une Rondelle de 1/4" (10). **Ne serrez pas complètement l'Ecrou de Verrouillage en Nylon. Il devrait être enfilé dans l'extrémité du Câble seulement de deux tours, comme indiqué dans le dessin encadré.**

    Assemblez le Support en "U" Court (71) au Tube de Poids (63) indiqué avec un Boulon de 5/16" x 1 3/4" (24) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (3).



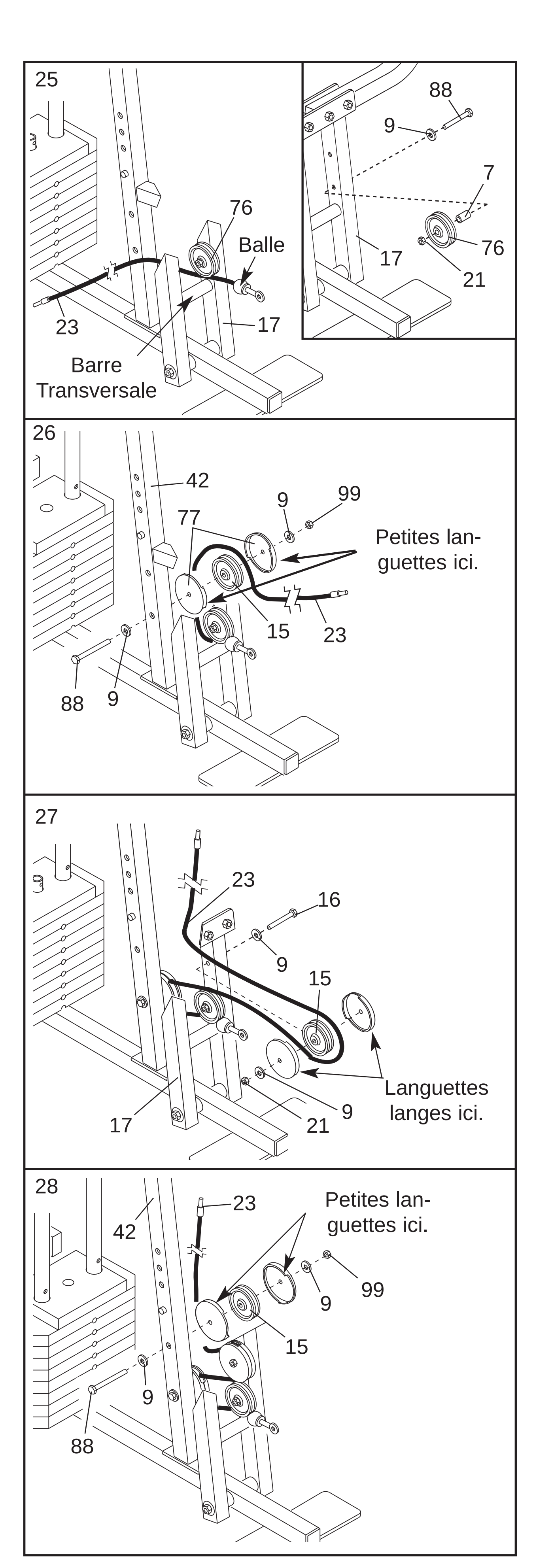
25. Assemblez la Poulie et la Bague d'Espacement de 5/8" x 9/16" (7) au Cadre de Presse (17) avec un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88), une Rondelle de 3/8" (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que les pièces soient orientées comme indiqué dans le dessin encadré.**

Trouvez le Câble inférieur (23) et le sac étiquette "LOW PULLEY". Enroulez le Câble Inférieur sous la Poulie Basse de 3 1/2" (76). **Assurez-vous que l'extrémité du Câble avec la balle, est sur le côté indiqué du Cadre de Presse entre la Poulie et la Barre Transversale.**

26. Enfilez le Câble Inférieur (23) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie, une paire de Couvercles de Poulie (77) et deux Rondelles de 3/8" (9) sur le trou inférieur sur le Montant Avant (42) à l'aide d'un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (99) et d'un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**

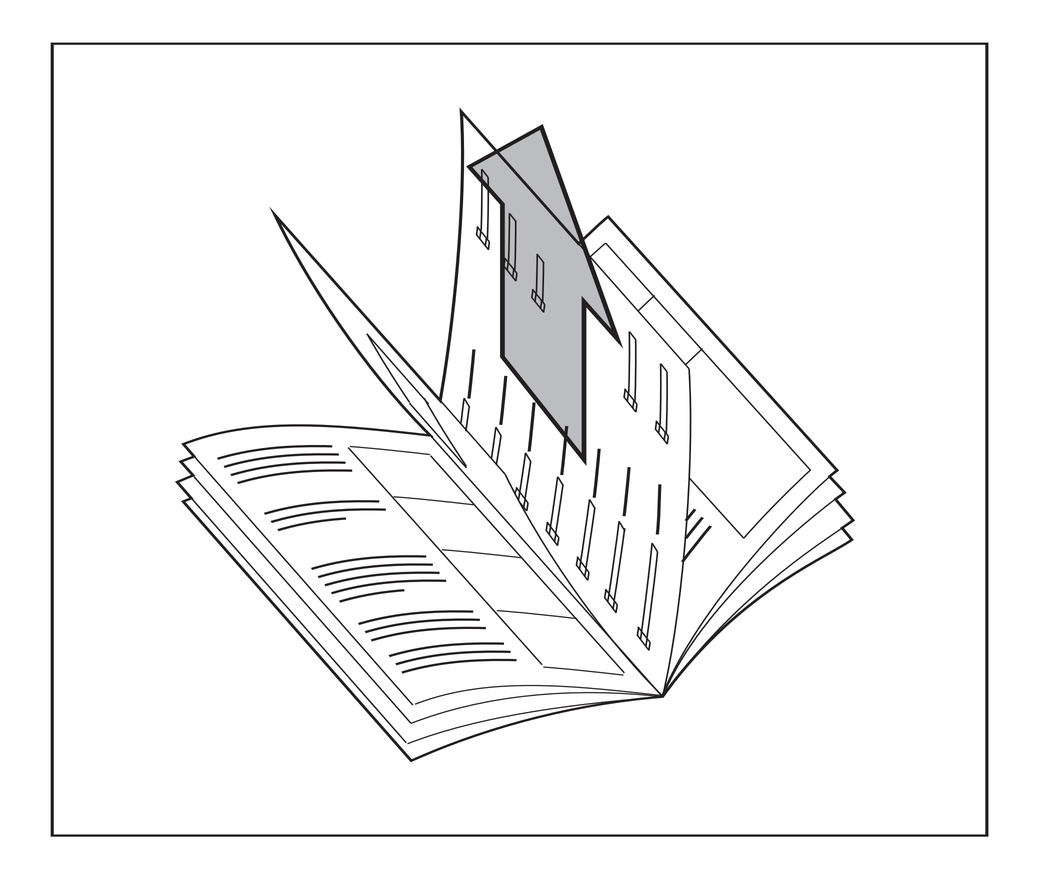
27. Enfilez le Câble Inférieur (23) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie, une paire de Couvercles de Poulie (77) et deux Rondelles de 3/8" (9) sur le trou supérieur sur le Cadre de Presse (17) à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21) et d'un Boulon de 3/8" x 3 1/2" (16). **Assurez-vous que les languettes larges sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**

28. Enfilez le Câble Inférieur (23) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie, une paire de Couvercles de Poulie (77) et deux Rondelles de 3/8" (9) sur le trou supérieur sur le Montant Avant (42) à l'aide d'un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (99) et d'un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**



ENLEVEZ CETTE TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL. CONSERVEZ CETTE TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l’assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce. **Important: Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l’expédition de ce produit. si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu’elle n’ait pas été pré-assemblée.**



Notez: L’assemblage est divisé en quatre étapes: 1) l’assemblage du cadre, 2) l’assemblage des bras, 3) l’assemblage des câbles, et 4) l’assemblage des sièges. Les pièces pour chaque étape sont emballées dans des paquets différents. ATTENDEZ DE COMMENCER CHAQUE ÉTAPE DE L’ASSEMBLAGE POUR OUVRIR LES PAQUETS RESPECTIFS.

TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY39120 R1202A

Rondelle de 3/8" (9)

Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21)

Vis de Machine de 1/4" x 2" (81)

Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (99)

Boulon de 5/16" x 1 3/4"(24)

Rondelle de 5/16" (8)

Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (3)

Vis Autoperçante de #8 x 1/2" (87)

Rondelle de 1/4" (10)

Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (93)

Attache de Câble (53)

Boulon de 3/8" x 8" (59)

Vis de 1/4" x 3/4" (18)

Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (2)

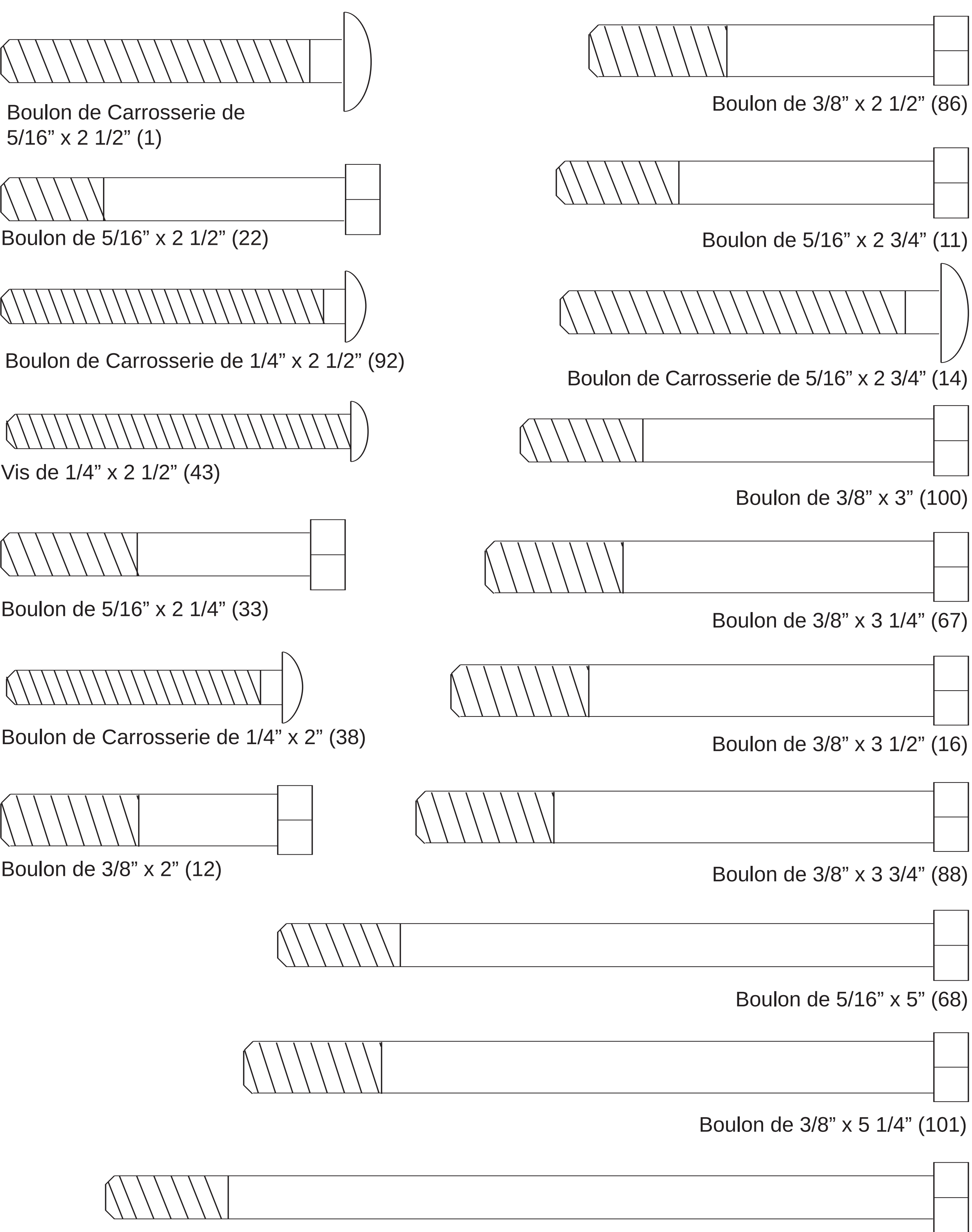
Douille en Plastique de 1 1/8" x 2 1/2" (89)

Douille en Plastique de 1" x 7/8" (90)

Poulie en "V" (50) (Not shown to scale)

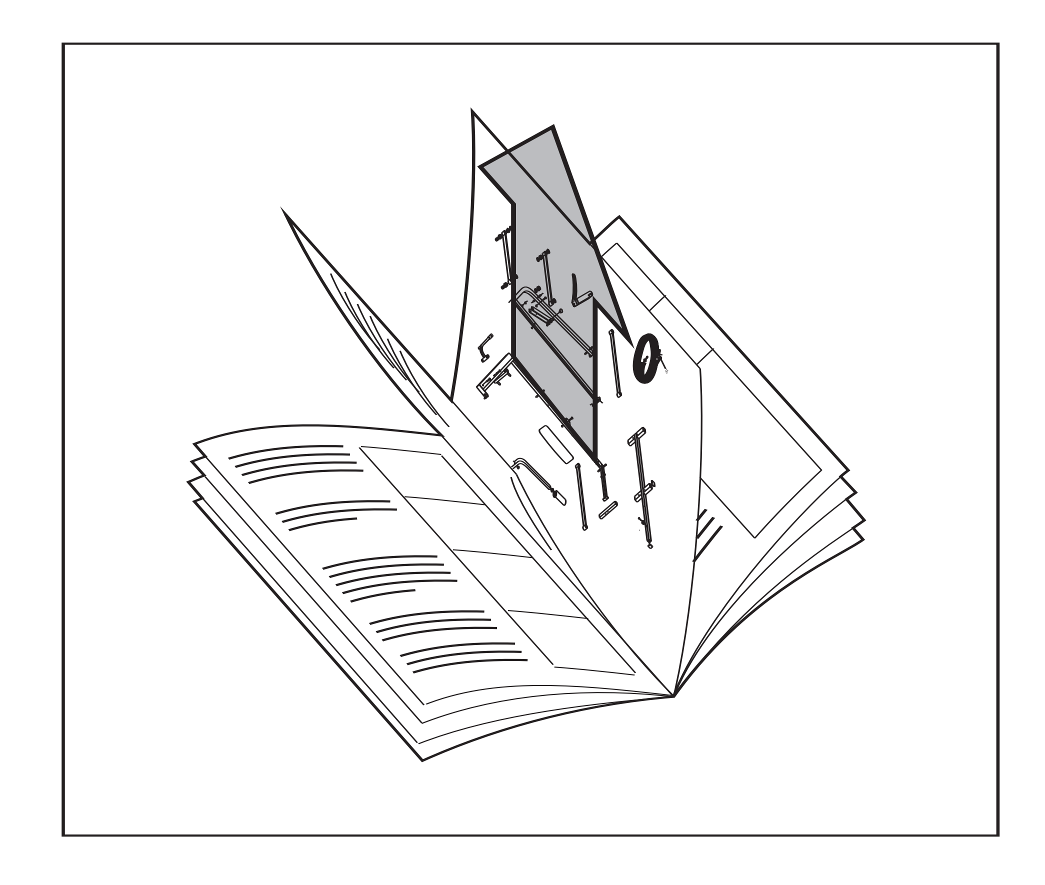
Poulie de 3 1/2" (15) (Not shown to scale)

Retenue de 1" (69)



ENLEVEZ LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DE CE MANUEL

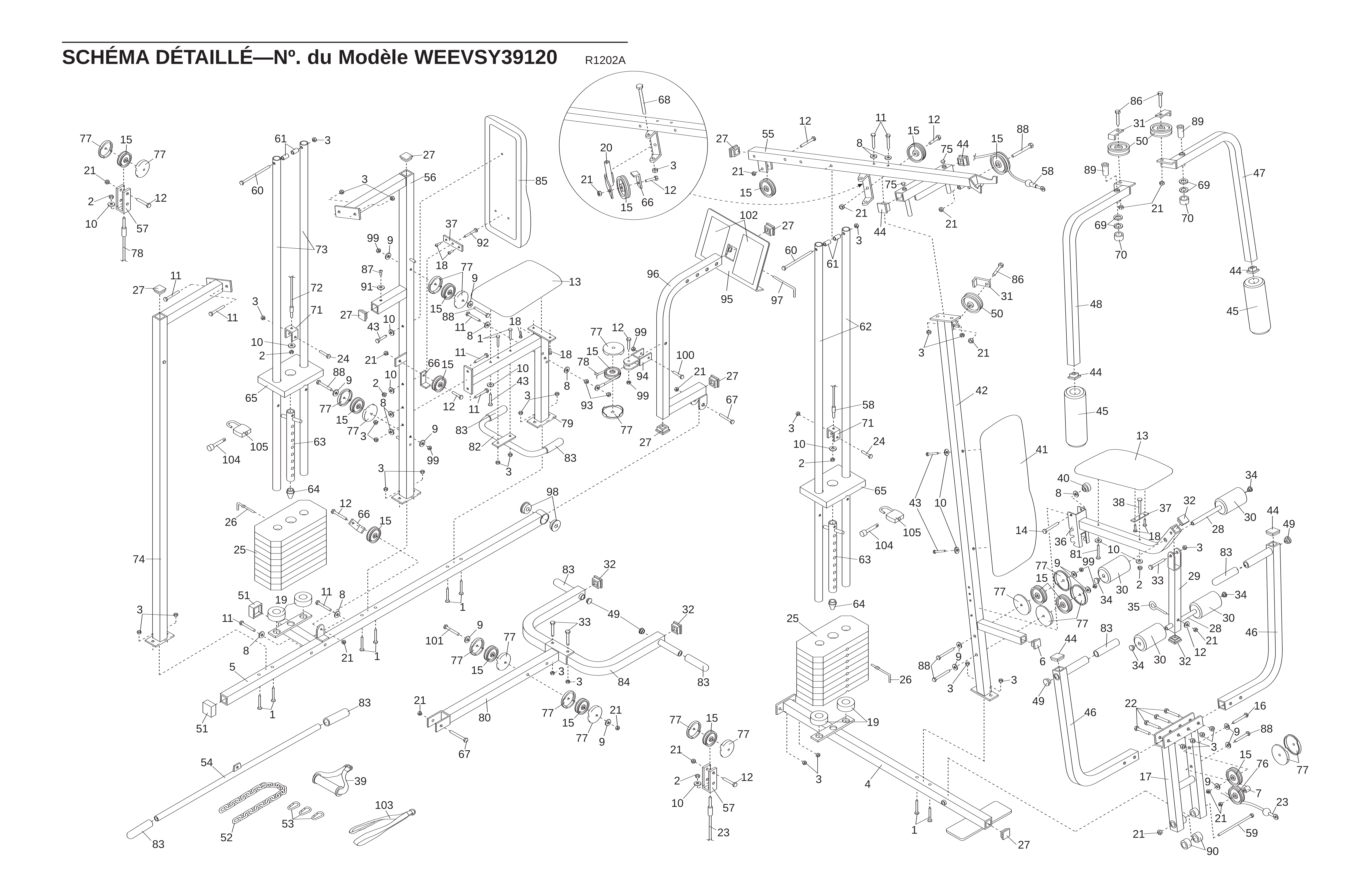
CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



Remarque : les spécifications peuvent changer sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WEEVSY39120

R1202A

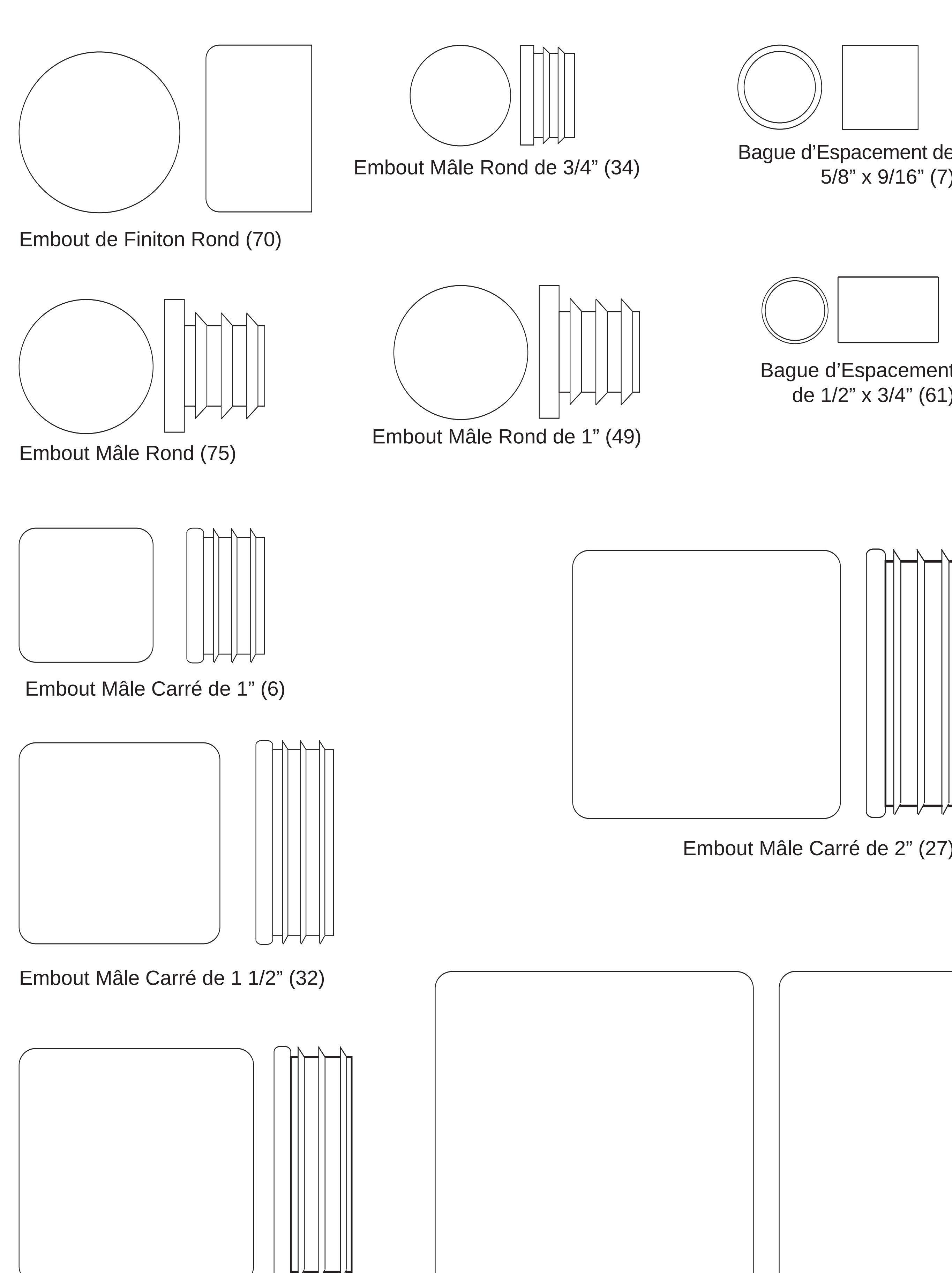


LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY39120

R1202A

Nº. de Pièce	Qtè.	Description
1	10	Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2”
2	6	Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4”
3	31	Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16”
4	1	Base
5	1	Stabilisateur
6	1	Embout Mâle Carré de 1”
7	1	Bague d’Espacement de 5/8” x 9/16”
8	10	Rondelle de 5/16”
9	7	Rondelle de 3/8”
10	11	Rondelle de 1/4”
11	9	Boulon de 5/16” x 2 3/4”
12	8	Boulon de 3/8” x 2”
13	2	Siège
14	1	Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4”
15	16	Poulie de 3 1/2”
16	1	Boulon de 3/8” x 3 1/2”
17	1	Cadre de Presse
18	6	Vis de 1/4” x 3/4”
19	4	Coussin de Poids
20	1	Support de Poulie
21	21	Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8”
22	4	Boulon de 5/16” x 2 1/2”
23	1	Câble Inférieur
24	2	Boulon de 5/16” x 1 3/4”
25	16	Poids
26	2	Goupille de Poids
27	8	Embout Mâle Carré de 2”
28	2	Tube de Coussin
29	1	Levier pour Jambes
30	4	Coussin en Mousse
31	3	Support du Câble Long
32	4	Embout Mâle Carré de 1 1/2”
33	3	Boulon de 5/16” x 2 1/4”
34	4	Embout Mâle Rond de 3/4”
35	1	Piton de 3/8” x 2”
36	1	Cadre du Siège Avant
37	2	Plaque du Siège
38	1	Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2”
39	1	Courroie en Nylon
40	1	Bouton du Siège
41	1	Dossier Avant
42	1	Montant Avant
43	4	Vis de 1/4” x 2 1/2”
44	6	Embout Mâle Carré de 1 3/4”
45	2	Coussin de 10”
46	2	Bras de Presse
47	1	Bras Gauche
48	1	Bras Droit
49	4	Embout Mâle Rond de 1”
50	3	Poulie en “V”
51	2	Embout Femelle Carré de 2”
52	1	Chaîne
53	3	Attache de Câble
54	1	Barre pour les Muscles Latêaux
55	1	Montant Supérieur
56	1	Montant de Presse pour Jambes
57	2	Support en “U” Long
58	1	Câble Supérieur
59	1	Boulon de 3/8” x 8”
60	2	Boulon de 5/16” x 6”
61	4	Bague d’Espacement de 1/2” x 3/4”
62	2	Guide de Poids Long
63	2	Tube de Poids
64	2	Amortisseur du Tube de Poids
65	2	Poids Supérieur
66	3	Support de Câble
67	2	Boulon de 3/8” x 3 1/4”
68	1	Boulon de 5/16” x 5”
69	4	Retenue de 1”
70	2	Embout de Finiton Rond
71	2	Support en “U” Court
72	1	Câble de Presse Militaire
73	2	Guide de Poids Court
74	1	Montant Arrière
75	2	Embout Mâle Rond
76	1	Poulie Basse de 3 1/2”
77	2	Couvercle de Poulie
78	1	Câble de Presse pour Jambes
79	1	Montant du Siège de Presse pour Jambes
80	1	Bras Pivotant
81	1	Vis de Machine de 1/4” x 2”
82	1	Poignée
83	8	Poignée en Plastique de 5”
84	1	Bras de Presse Militaire
85	1	Dossier de Presse pour Jambes
86	3	Boulon de 3/8” x 2 1/2”
87	1	Vis Autoperçante de #8 x 1/2”
88	6	Boulon de 3/8” x 3 3/4”
89	2	Douille en Plastique de 1 1/8” x 2 1/2”
90	2	Douille en Plastique de 1” x 7/8”
91	1	Amortisseur en Caoutchouc
92	1	Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2 1/2”
93	2	Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16”
94	1	Support de Presse
95	1	Plaque de Presse pour Jambes
96	1	Bras de Presse pour Jambes
97	1	Goupille de Presse
98	2	Douille
99	2	Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8”
100	1	Boulon de 3/8” x 3”
101	1	Boulon de 3/8” x 5 1/4”
102	2	Poignée en mousse
103	1	Sangle pour Abdominaux
104	1	Goupille de Verrouillage
105	1	Cadenas
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Guide de l’Exercice

* Ces pièces ne sont pas illustrées dans le SCHEMA DETAILLE.


Embout de Finiton Rond (70)
Embout Mâle Rond de 3/4” (34)
Bague d’Espacement de
5/8” x 9/16” (7)
Embout Mâle Rond (75)
Embout Mâle Rond de 1” (49)
Bague d’Espacement
de 1/2” x 3/4” (61)
Embout Mâle Carré de 1” (6)
Embout Mâle Carré de 2” (27)
Embout Mâle Carré de 1 1/2” (32)
Embout Mâle Carré de 1 3/4” (44)
Embout Femelle Carré de 2” (51)

29. Attachez l'extrémité du Câble Inférieur (23) au Support en “U” Long (57) à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4” (2) et d'une Rondelle de 1/4” (10). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout. Il devrait être vissé sur le bout du Câble quelques tours seulement de manière à ce qu'une petite portion de la vis dépasse, comme illustré sur le schéma agrandi.**

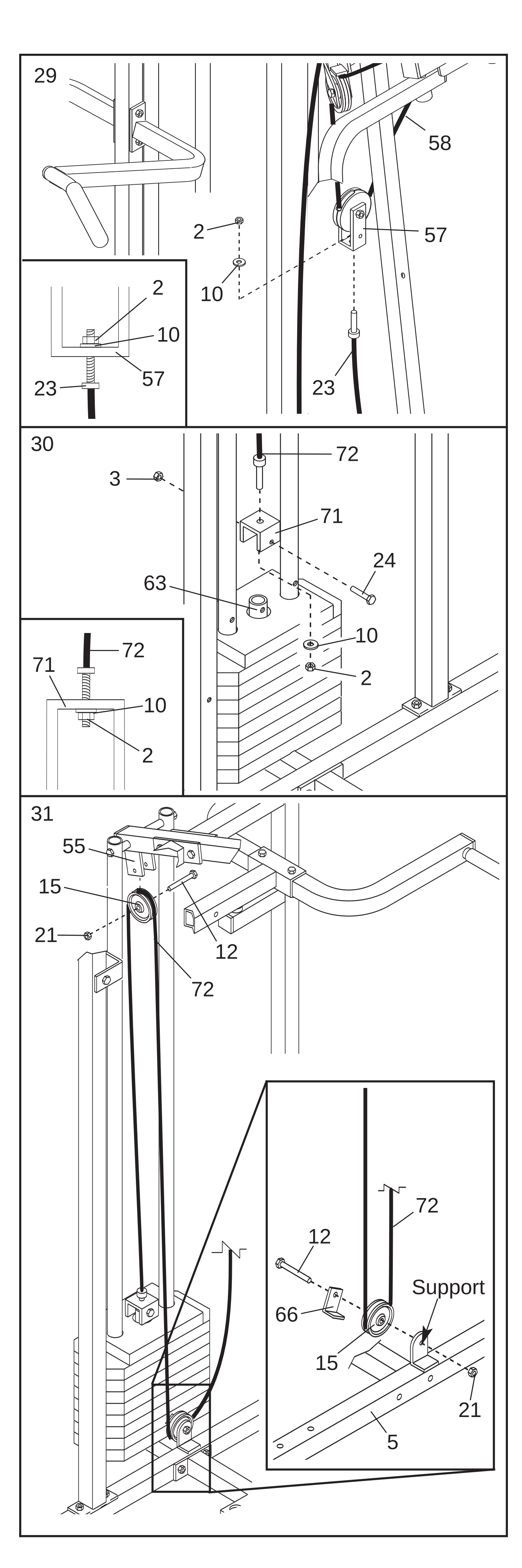
    Vous pourriez avoir besoin de soulever le Poids Supérieur (pas indiqué) se trouvant sur le Câble Supérieur (58) pour avoir assez de mou pour attacher le Câble Inférieur (23) au Support en "U" Long (57).

30. **Trouvez le Câble de Presse Militaire (72).** Attachez le Câble de Presse Militaire à l'autre Support en “U” Court (71) avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4” (2) et une Rondelle de 1/4” (10). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout. Il devrait être vissé sur le bout du Câble quelques tours seulement, comme illustré sur le schéma agrandi.**

    Attachez le Support en “U” Court (71) au Tube de Poids (63) indiqué à l'aide d'un Boulon de 5/16” x 1 3/4” (24) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3).

31. Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour d'une Poulie de 3 1/2” (15). Attachez la Poulie au Montant Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de 3/8” x 2” (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8” (21).

    Voir le Dessin encadré. Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15). Assemblez la Poulie et un Support de Câble (66) au support se trouvant sur le Stabilisateur (5) avec un Boulon de 3/8" x 2" (12) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que le Support de Câble est tourné de façon à tenir le Câble en place.**



32. Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour d’une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (77) sur le Bras Pivotant (80) à l’aide d’une Rondelle de 3/8" (9) et un Boulon de 3/8" x 5 1/4" (101). **Assurez-vous que la Rondelle et le Boulon sont du côté illustré, et que les grandes languettes sur les Couvercles de Poulie sont en haut. N’attachez pas encore l’Ecrou de Verrouillage.**

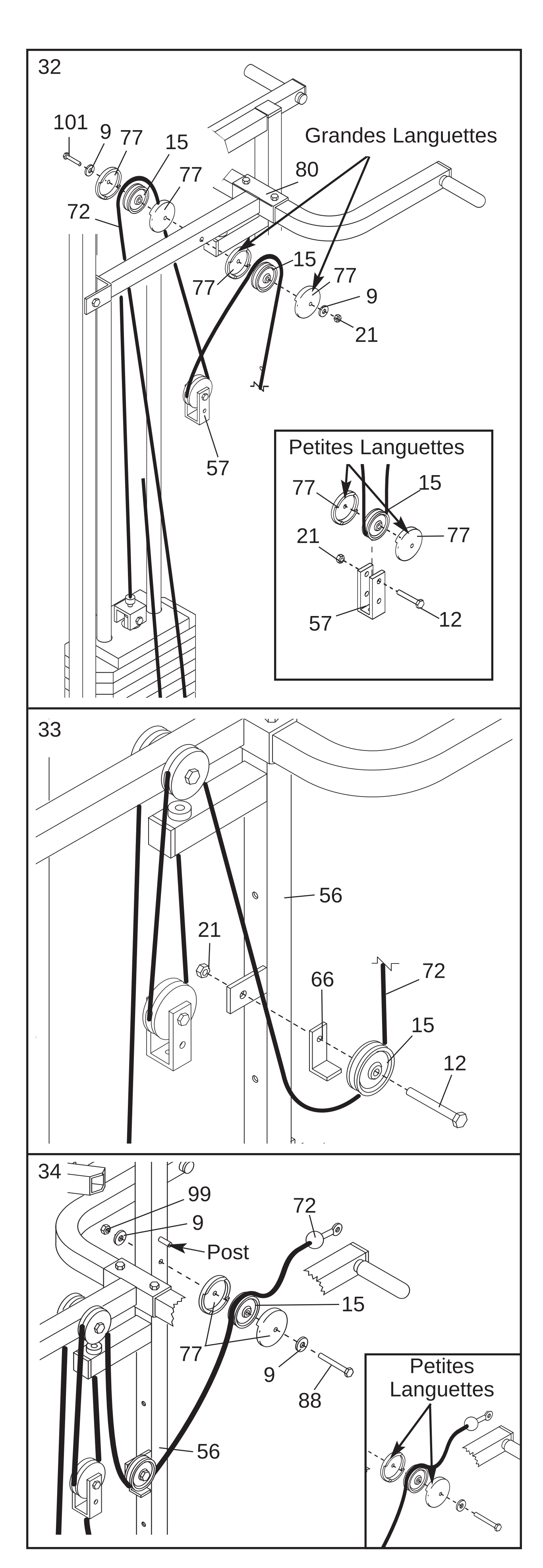
Voir le dessin encadré. Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour d’une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (77) au trou supérieur se trouvant dans le Support en "U" Long (57) avec un Boulon de 3/8" x 2" (12) et un Ecrou en Verrouillage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont sur le côté indiqué.Voir le dessin encadré.**

Enroulez le Câble de Presse de Militaire (72) autour d’une autre Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (77) au Boulon de 3/8” x 5 1/4” (101) se trouvant de l’autre côté du Bras Pivotant (80) avec un Rondelle de 3/8' (9) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que le Câble est enfilé comme montré. Assurez-vous que les languettes larges sur les Couvercles de Poulie sont sur le côté indiqué. Voir le dessin encadré.**

33. Enroulé le Câble de Presse Militaire (72) autour d’une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et un Support de Câble (66) au Montant de Presse pour Jambes (56) avec un Boulon de 3/8" x 2" (12) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (21).

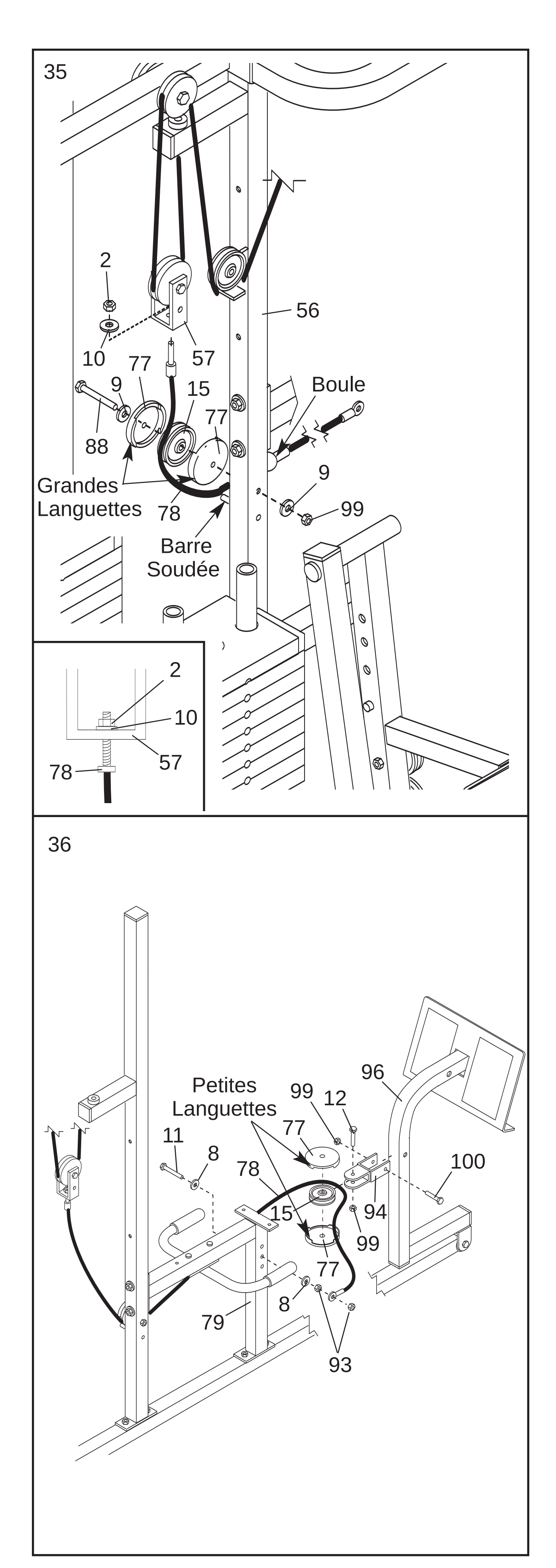
34. Posez le Câble de Presse Militaire (72) sur une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (77) au Montant de Presse pour Jambes (56) avec un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88), deux Rondelles de 3/8" (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (99). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont sur le côté indiqué. Voir le dessin encadré.**

Assurez-vous que le Câble (72) soit entre la Poulie (15) est le poste. Assurez-vous que le Câble et la poulie bougent facilement.



35. **Localisez le Câble de Presse pour Jambes (78).** Attachez l'extrémité du Câble de Presse pour Jambes au Support en "U" Long (57) à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (2) et une Rondelle de 1/4" (10). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage jusqu'au bout. Il devrait être vissé de quelques tours seulement, comme illustré sur le schéma agrandi.**

Enroulez le Câble de Presse pour Jambes (78) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (77) au Montant de Presse pour Jambes (56) avec le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88), et deux Rondelles de 3/8" (9), et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8 (21). **Assurez-vous que le Câble et que la Poulie bougent facilement et que le câble est entre la Poulie et la tige soudée. La balle se trouvant sur le Câble doit être sur le côté indiqué de la poulie. Assurez-vous que les languettes larges sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué.**



36. Attachez le Support de Presse (94) au Bras de Presse pour Jambes (96) avec un Boulon de 3/8" x 3 (100) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (99).

Enroulez le Câble de Presse pour Jambes (78) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (77) au Support de Presse (94) avec le Boulon 3/8" x 2" (12) et l'Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (99). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont sur le côté indiqué.**

Glissez la Rondelle de 5/16" (8) sur le Boulon de 5/16" x 2 3/4" (11). Insérez le Boulon à travers le trou du milieu sur le Montant du Siège de Presse pour Jambes (79) du côté indiqué. (Note: Les trois trous sont pour l'ajustement des câbles). Serrez une Rondelle de 5/16" (8) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (93) sur le Boulon. Glissez l'extrémité du Câble de Presse pour Jambes (78) sur l'extrémité du Boulon. Vissez un autre Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" sur le Boulon. **Ne serrez pas le deuxième Ecrou de Blocage jusqu'au bout. Il devrait avoir un espace entre les deux Ecrous de Blocage pour que l'extrémité du Câble puisse pivoter.**

ASSEMBLAGE DES SIÈGES

37. **Trouvez et ouvrez les paquets de pièces avec l’étiquette “SEAT ASSEMBLY”.**

    Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2 1/2” (92) à travers le trou du milieu sur la Plaque du Siège (37). Attachez la Plaque du Siège au Dossier de Presse pour Jambes (85) avec deux Vis de 1/4” x 3/4” (18).

    Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2 1/2” (92) à travers le trou indiqué sur le Montant de Presse pour Jambes (56). Serrez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4” (2) avec une Rondelle de 1/4” (10) sur le Boulon de Carrosserie. Attachez la partie haute du Dossier de Presse pour Jambes (85) au Montant de Presse pour Jambes avec une Vis de 1/4” x 2 1/2” (43) et une Rondelle de 1/4” (10).

38. Attachez un côté du Siège (13) au Montant du Siège de Presse pour Jambes (79) avec une Vis de 1/4” x 3/4” (18). Attachez l’autre côté du Siège au Montant du Siège de Presse pour Jambes avec une Rondelle de 1/4” (10) et une Vis de 1/4” x 2 1/2” (43).

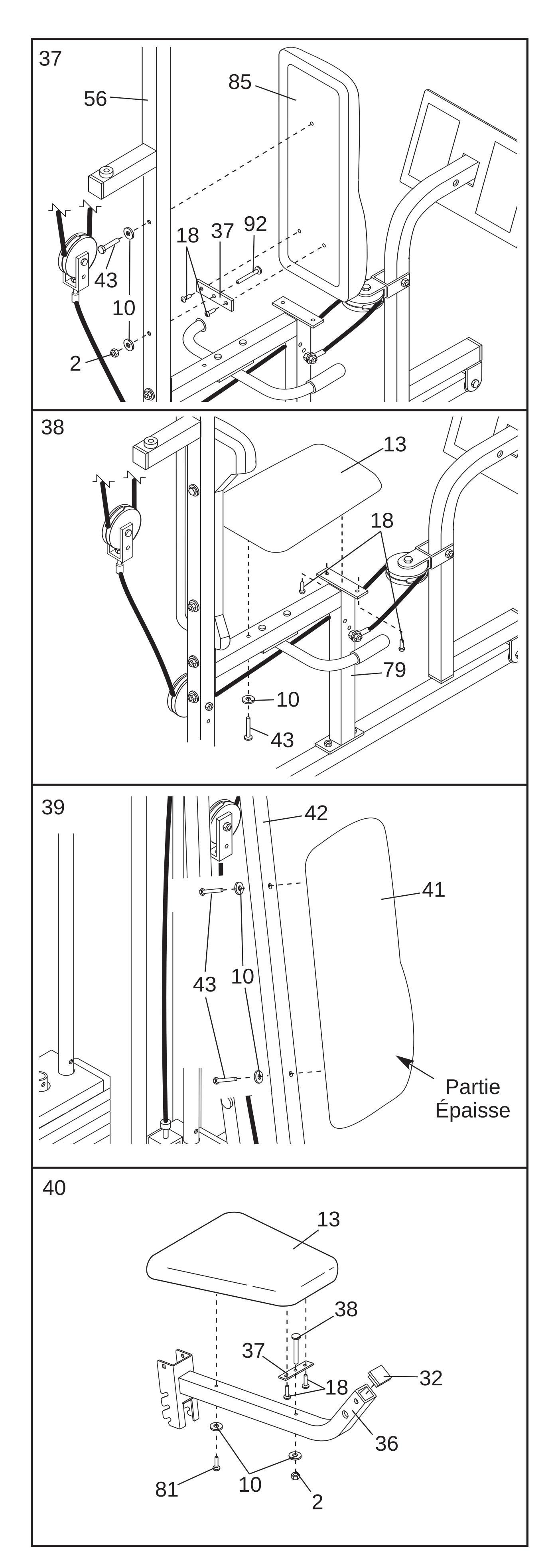
39. Attachez le Dossier Avant (41) au Montant Avant (42) avec deux Vis de 1/4” x 2 1/2” (43) et deux Rondelles de 1/4” (10). **Remarque : assurez-vous que le Dossier est dans la position illustrée.**

40. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1 1/2” (32) dans le Cadre du Siège Avant (36).

    Insérez le Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2” (38) à travers le trou du milieu sur la Plaque du Siège (37). Attachez la Plaque du Siège au Siège (13) à l’aide de deux Vis de 1/4” x 3/4” (18).

    Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2” (38) à travers le trou du milieu sur le Cadre du Siège Avant (36). Serrez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4” (2) avec une Rondelle de 1/4” (10) sur le Boulon de Carrosserie.

    Attachez l’autre extrémité du Siège (13) au Cadre du Siège Avant (36) avec une Rondelle de 1/4” (10) et une Vis de Machine de 1/4” x 2” (81).



41. Enfoncez l’Embout Mâle Carré de 1 1/2” (32) dans le Levier pour Jambes (29).

Lubrifiez le Boulon de 5/16” x 2 1/4” (33). Attachez le Levier pour Jambes (29) au Cadre du Siège Avant (36) avec le Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3).

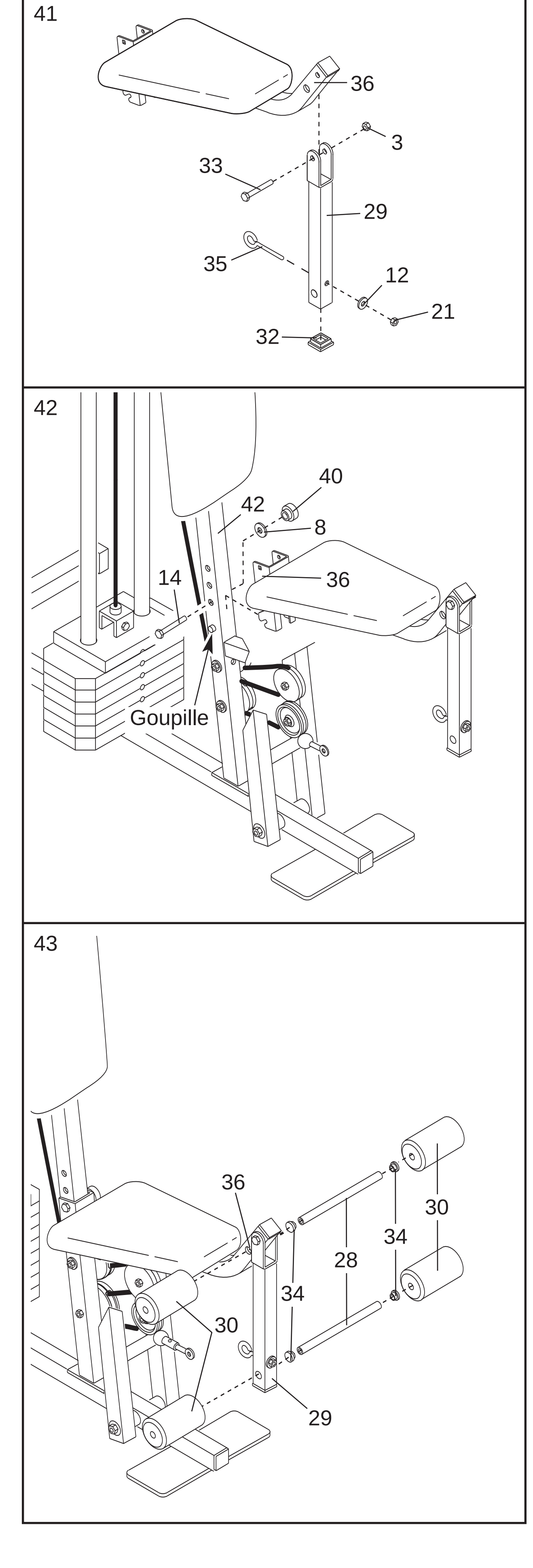
Insérez le Piton de 3/8” x 2” (35) dans le Levier pour Jambes (29) dans la direction illustrée. Serrez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16” (3) et une Rondelle de 5/16” (8) sur le Piton.

42. Glissez une des trois fentes sur le support sur le Cadre du Siège Avant (36) sur la goupille indiquée sur le Montant Avant (42). Attachez le Cadre du Siège Avant au Montant Avant à l’aide d’un Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4” (14), une Rondelle de 5/16” (8) et le Bouton du Siège (40). **Remarque : le siège peut être réglé sur trois hauteurs différentes.**

43. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 3/4” (34) dans chaque Tube de Coussin (28).

Insérez un Tube de Coussin (28) dans le Cadre du Siège Avant (36). Glissez un Coussin en Mousse (30) dans chaque extrémité du Tube de Coussin.

Insérez l’autre Tube de Coussin (28) dans le Levier pour Jambes (29). Glissez un Coussin en Mousse (30) dans chaque extrémité du Tube de Coussin.



44. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. L’utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section AJUSTEMENT qui commence à la page 21 de ce manuel.

Avant de commencer à utiliser le système de musculation, tirez sur chaque câble pour vous assurer que les câbles et les poulies coulissent librement. Si un des câbles ne coulisse pas librement, trouvez et corrigez le problème. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés quand des poids lourds sont utilisés. Référez-vous au DIAGRAMMES DES CÂBLES aux pages 25 et 26 de ce manuel pour voir la position correcte des câbles. S’il y a du jeu dans les câbles, vous aurez besoin de vous en débarrasser en serrant les câbles. Référez vous à LOCALISATION D’UN PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 24.**

AJUSTEMENT

Les instructions ci-dessous décrivent comment les pièces du système de musculation peuvent être ajustées. Référez-vous aussi au guide d'exercice qui accompagne ce manuel pour effectuer chaque exercice correctement. **IMPORTANT: Quand vous attachez la barre pour les muscules latêraux ou la courroie en nylon, assurez-vous qu'elles sont bien attachées en fonction de l'exercice que vous allez effectuer. Si un câble ou une chaîne est un peu détendu durant l'exercice, les effets s'en ressentiront.**

CHANGER LES POIDS

Le système de musculation a deux piles de poids. La pile de poids à l'avant est attachée aux poulies supérieures et inférieures, au bras de presse, et aux bras papillon. La pile de poids à l'arrière est attachée au bras de presse militaire et au levier pour jambes.

Pour changer les poids sur la pile à l'avant ou à l'arrière, insérez la Goupille de Poids (26) sous le nombre de Poids (25) désiré. Insérez la Goupille jusqu'à ce que le côté plié de la Goupille touche les Poids, puis tournez la partie pliée vers le bas. La sélection de poids de chacune des piles peut être changée de 6,5 livres à 106,5 livres, par étapes de 12,5 livres. **Remarque : À cause des câbles et des poulies, la résistance de chaque station d'exercice peut varier du montant de poids sélectionné. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS à la page 23 pour trouver la résistance approximative de chaque station.**

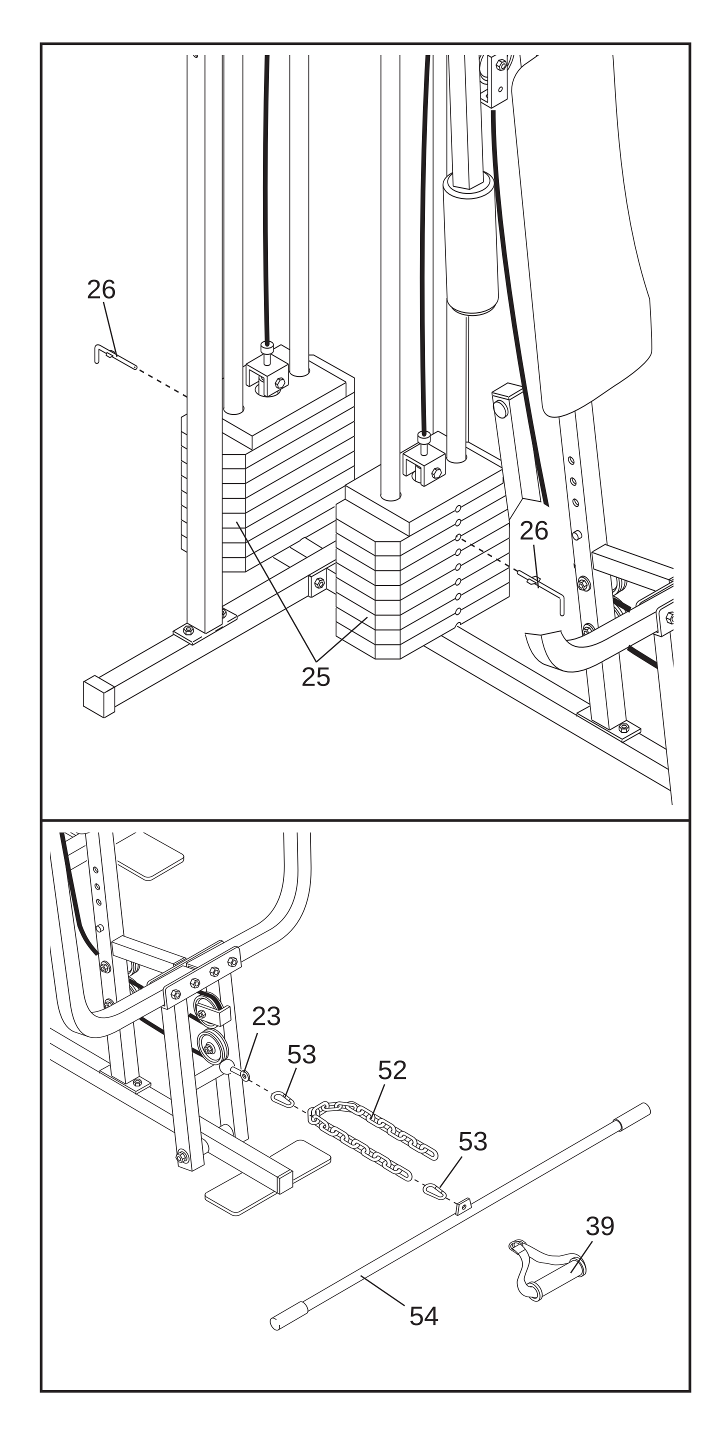
Remarque : 1 kg = 2,2 lbs

ATTACHER LA BARRE POUR LES MUSCULES LATÊRAUX OU LA COURROIE EN NYLON SUR LA STATION DE POULIE INFÉRIEURE

Attachez la Barre pour les Muscules Latêraux (54) au Câble Inférieur (23) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (52) devrait être attachée entre la Barre pour les Muscules Latêraux et le Câble Inférieur avec deux Attachez de Câble. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre pour les Muscules Latêraux et le Câble Inférieur pour que la Barre pour les Muscules Latêraux soit dans sa position correcte de départ.**

La Courroie en Nylon (39) peut être installée de la même manière.

Les autres accessoires peuvent être attachés au Câble Supérieur (non-illustré) de la même manière.



ATTACHER ET RETIRER LE SIEGE

Pour attacher le Siège (13), placez le support sur le Cadre du Siège Avant (36) sur les goupilles indiquées sur le Montant Avant (42). **(Remarque : le Siège peut être réglé sur trois hauteurs différentes.)** Attachez le Cadre du Siège Avant au Montant Avant avec le Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14), une Rondelle de 5/16" (8) et le Bouton du Siège (40).

Pour certains exercices, le Siège (13) doit être retiré du système. Assurez-vous tout d'abord que la chaîne n'est pas attachée au levier pour jambes. Ensuite, retirez le Bouton du Siège (40), une Rondelle de 5/16" (8) et le Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14) et soulevez le Cadre du Siège Avant du Montant Avant (42).

ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES À LA STATION DE POULIE INFÉRIEURE

Pour vous servir du Levier pour Jambes (29), le siège doit être attaché sur le montant avant (référez-vous à ATTACHER ET RETIRER LE SIÈGE ci-dessus).

Attachez une des extrémités de la Chaîne (52) au Câble Inférieur (23) à l'aide d'une Attache de Câble (53). Attachez l'autre extrémité de la Chaîne au Piton de 3/8" x 2" (35) avec une Attache de Câble.

AJUSTER LA PLAQUE DE PRESSE POUR JAMBES

Retirez la Goupille de Presse (97) de la Plaque de Presse pour Jambes (95) et du Bras de Presse pour Jambes (96).

Alignez les tubes soudés sur la Plaque de Presse pour Jambes (95) avec la série de trous désirée sur le Bras de Presse pour Jambes (96). Reinsérez la Goupille de Presse (97) à travers les tubes soudés sur la Plaque de Presse pour Jambes et les trous sur le Bras de Presse pour Jambes.

VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Pour éviter l'usage non-autorisé du système de musculation, enfoncez la Goupille de Verrouillage (104) dans le trou indiqué dans un des Guides de Poids (62 o 73) et verrouillez la Goupille de Verrouillage avec un Cadenas (105).

Retirez la Goupille de Verrouillage (104) avant d'utiliser à nouveau votre système de musculation.

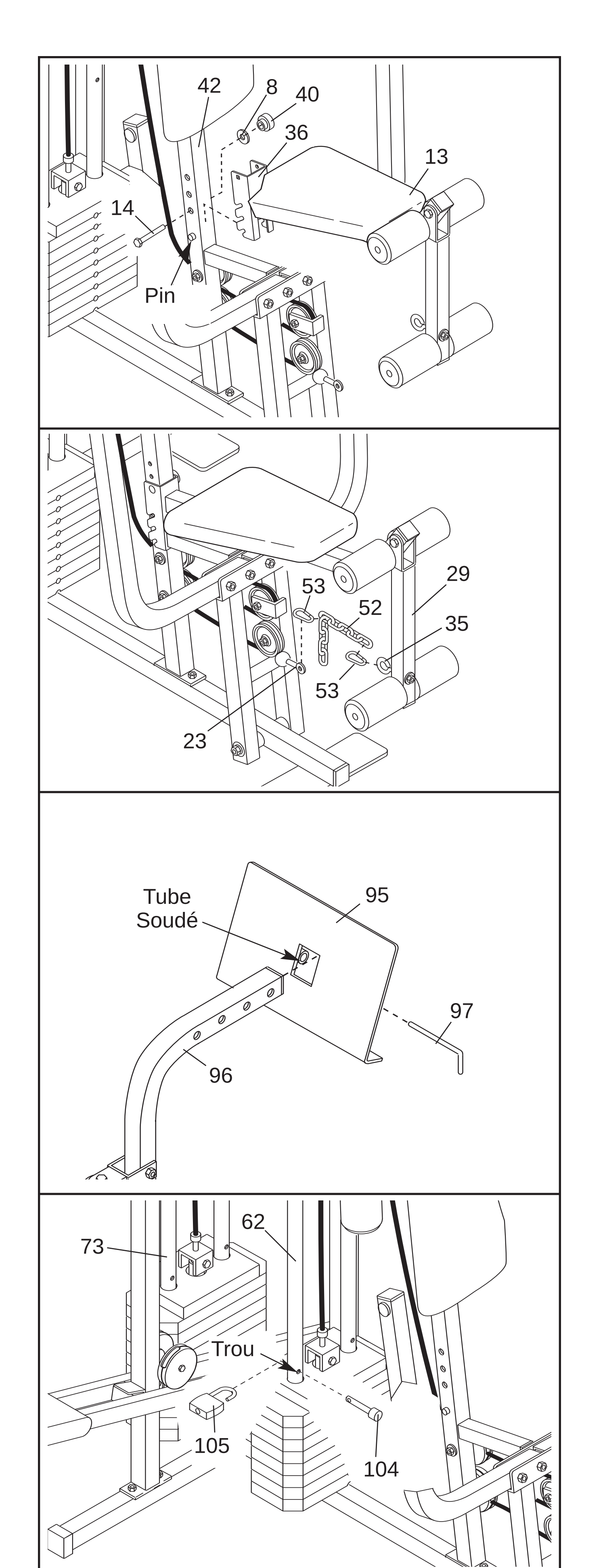


TABLEAU DE RESISTANCE DES POIDS

Ce tableau indique la résistance approximative de chaque station de poids. “SUP” réfère au poids supérieur de 6,5 livres. Les autres nombres réfèrent aux plaques de 12,5 livres. La résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : La résistance actuelle à chaque station de poids peut varier selon les différences d’une plaque de poids à l’autre. La friction entre les câbles, les poulies et les guides de poids sont aussi des facteurs.**

POIDS PLAQUES	Bras de Presse (livres)	Bras Papillon (livres)	Levier Jambes (livres)	Poulie Supérieure (livres)	Poulie Inférieure (livres)	Bras de Press Militaire (livres)	Levier pour Jambes (livres)	Bras d’Assista. (livres)
Sup	20	10	15	16	30	46	40	30
1	45	22	36	30	60	72	80	45
2	70	33	54	52	100	97	146	59
3	99	42	75	68	130	122	166	74
4	128	48	96	87	170	147	210	88
5	153	60	115	100	200	172	240	103
6	184	69	137	120	255	198	268	117
7	204	79	146	135	270	223	325	132
8	247	91	176	155	320	248	360	147

Remarque : 1 lb. = .454 kg

LOCALISATION D’UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

SERRER LES CABLES

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, a tendance à se détendre légèrement lors de la première utilisation de l’appareil. Si vous ressentez du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles doivent être retendus. Si du jeu se fait sentir quand vous utilisez la pile de poids avant, le Câble Supérieur (58) ainsi que le Câble Inférieur (23) auront besoin d’être retendus. Si du jeu se fait sentir quand vous utilisez la pile de poids arrière, le Câble de Presse Militaire (72) et le Câble de Presse pour Jambes (78) auront besoin d’être retendus.

Pour serrez les câbles, insérez la goupille de poids au milieu de la pile de poids. Le jeu dans les câbles peut être réduit de plusieurs manières :

Référez-vous au schéma 1. Serrez l’Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4” (2) qui lie l’extrémité du Câble Inférieur (23) au Support en “U” Long (57).

Le Câble de Presse pour Jambes (78) peut être tendus de la même manière.

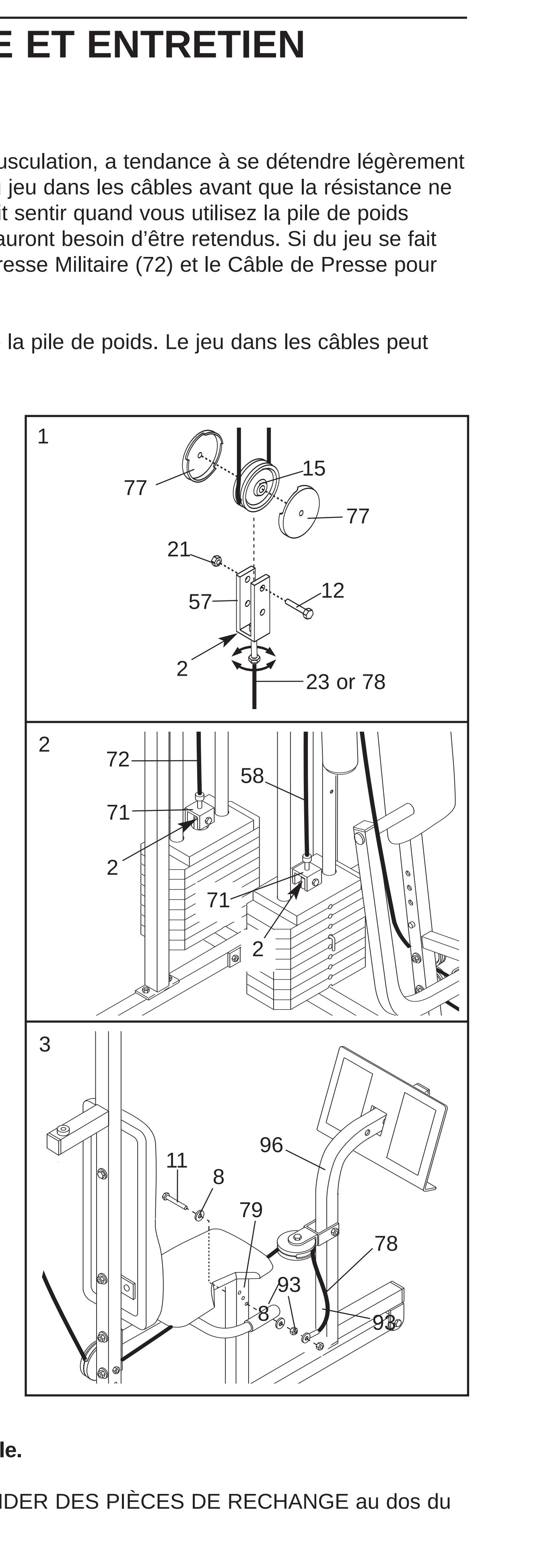
Référez-vous au schéma 1. Retirez l’Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8” (21) et le Boulon de 3/8” x 2 (12) du Couvercle de Câble (77), de la Poulie de 3 1/2” (15), et du Support en “U” Long (57). Rattachez la Poulie et le Couvercle de Câble. Assurez-vous que le Couvercle de Câble soit dans la correcte position et que le Câble et que la Poulie bougent facilement.

L’autre Support en “U” Long peut être ajusté de la même manière.

Référez-vous au schéma 2. Serrez l’Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4” (2) qui relie l’extrémité du Câble Supérieur (58) au Support en “U” Court (71).

Le Câble de Presse Militaire (72) peut être tendu de la même manière.

Référez-vous au schéma 3. Si le jeu dans les câbles persiste quand vous vous servez du Bras de Presse pour Jambes (96), l’extrémité du Câble de Presse pour Jambes (78) doit être déplacé sur le trou le plus proche sur le Montant du Siège de Presse pour Jambes (79). Retirez le Boulon de 5/16” x 2 3/4” (11), la Rondelle de 5/16” (8), l’extrémité du Câble, et les deux Ecrous de Blocage en Nylon de 5/16” (93) du Montant du Siège de Presse pour Jambes. Rattachez le Boulon, la Rondelle, l’extrémité du Câble, et les deux Ecrous de Blocage sur le prochain trou sur le Montant du Siège de Presse pour Jambes.



Ne tendez pas les câbles de manière extrême; le poids supérieur sera surélevé de la pile des poids.

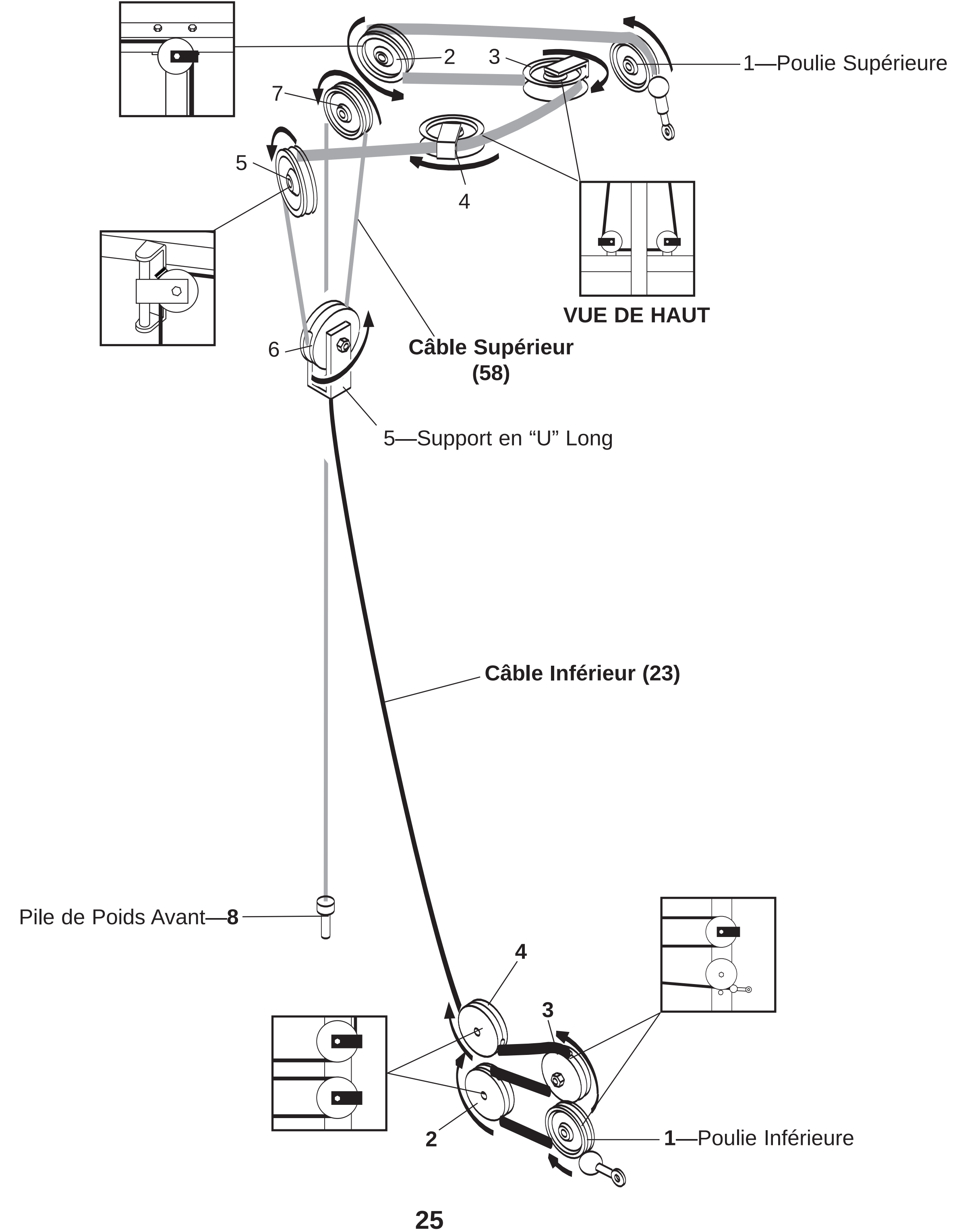
Si un câble a tendance à glisser des poulies, il est possible qu’il est entortillé sur lui-même. Retirez le câble et réinstallez-le.

Si les câbles ont besoin d’être remplacés, voir POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos du manuel.

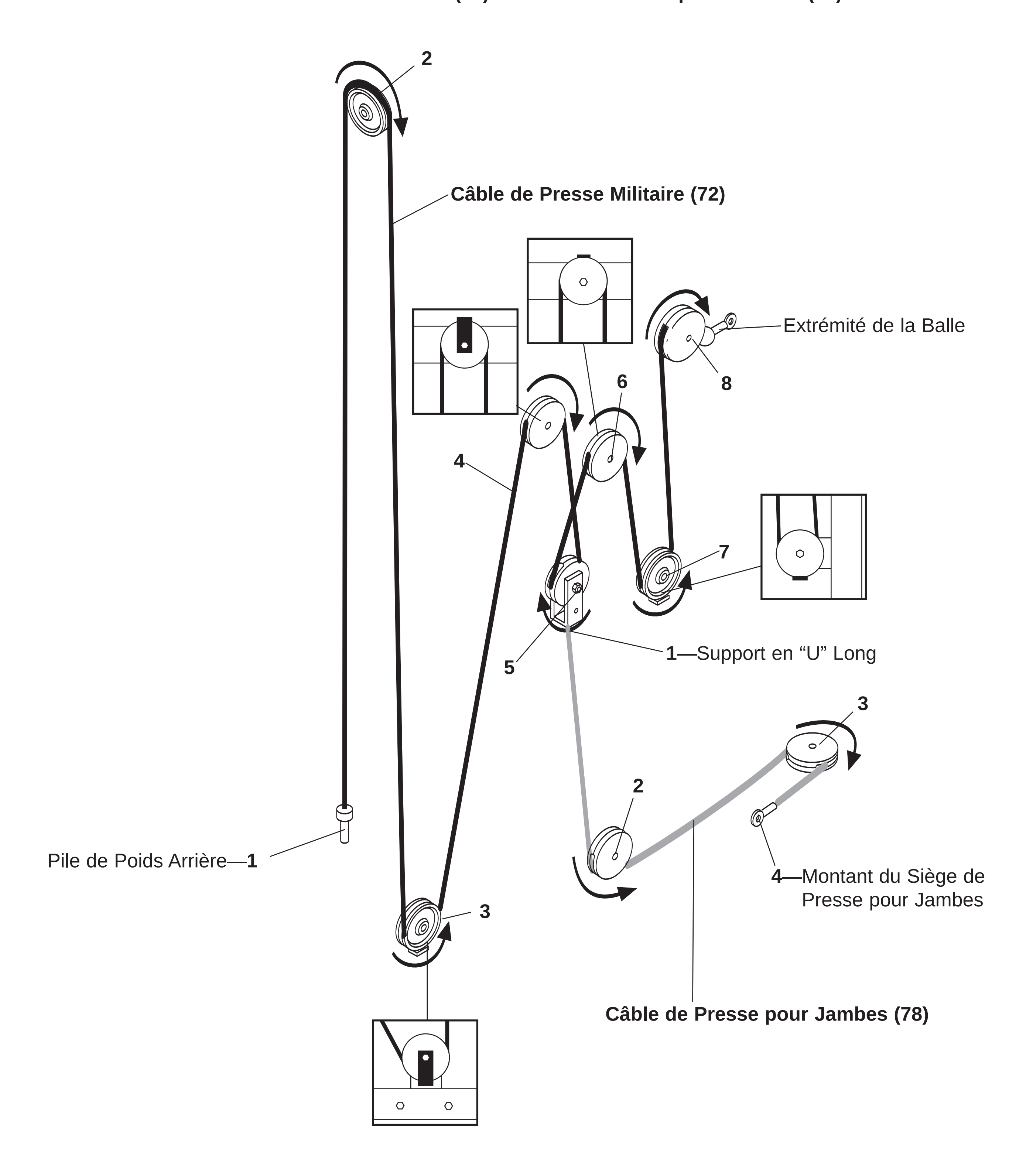
DIAGRAMMES DES CÂBLES

Les diagrammes des câbles sur ces pages montrent le parcours correct du Câble Supérieur (58), du Câble Inférieur (23), du Câble de Presse Militaire (72), et du Câble de Presse pour Jambes (78). Utilisez les diagrammes suivants pour vous assurez que les quatre câbles et les supports de câble ont été assemblés de la manière correcte. Si les câbles ne sont pas enroulés correctement, le système de musculation ne pourra pas fonctionner comme il faut et pourrait subir des dommages importants. Les schémas encadrés montrent la position des supports de câble. Les supports de câble doivent être positionnés de manière à ce que les câbles ne glissent pas des poulies. **Assurez-vous que les supports de câble ne touchent ou ne plient pas les câbles.**

Câble Supérieur (58) et Câble Inférieur (23)



Câble de Presse Militaire (72) et Câble de Presse pour Jambes (78)



REMARQUES

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

(Fax: [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (WEEVSY39120)
- le NOM de ce produit (système de musculation WEIDER® PRO 9450)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ qui se trouvent au centre de ce manuel).

N° de Pièce 185548 R1202A